

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА



**ПСИХОСИНЕРГЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СТАЛИХ ТА КРИЗОВИХ
ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

Монографія

За редакцією М.-Л.А Чепи

Київ

Педагогічна думка

2015

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені
Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 02 липня 2015 р.)*

Рецензенти:

Максимова Н.Ю. – професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Грись А.М. – завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, доцент.

Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / М.-Л.А. Чепи, В.Ф. Маценко, Ж.М. Маценко, А.Д. Терещук [та ін.] ; за ред. Чепи М.-Л.А. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с.

ISBN 978-966-644-408-3

У колективній монографії, підготовленій науковцями лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, досліджено найпоширеніші конфліктогенні ситуації, що спричиняють виникнення кризових явищ у різних складових духовності, визначено типи конфліктів, що виникають внаслідок зазначених вище ситуацій, виявлено негативні кризові явища, що детерміновані різними типами конфліктів. Досліджено динаміку зазначених конфліктів. Виокремлено та розкрито суб'єктивні та об'єктивні чинники виникнення кризових періодів становлення індивідуальності. Розроблено понятійний апарат дослідження. Проведено психологічний аналіз та типологізацію конфліктів, що виникають під час становлення окремих складових особистості. Доведено, що джерелом розвитку особистості є переломні вікові кризи, що вимагають зміни ставлення до себе і свого життя, перебудови системи саморегуляції. З'ясовано, яким чином усвідомлене адекватне бачення власного життя стимулює пошук конструктивних виходів із кризи та мобілізує внутрішні ресурси до певних еволюційних змін в житті.

Монографія адресована психологам-науковцям та практичним психологам, викладачам, педагогам, аспірантам, студентам ВНЗ.

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Номер державної реєстрації НДР 0114U002267

УДК 159.9.015+159.92

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Можливості синергетичної парадигми в процесі теоретичного осмислення сталих та кризових періодів розвитку людини (Чепи М.-Л.А.).....	6
1.1. Синергетичне бачення сталих та кризових періодів розвитку психологічних систем.....	6
1.2. Психосинергетичний аналіз онтогенетичних криз.....	11
Розділ 2. Загальнопсихологічні проблеми становлення індивідуальності людини на кризових та сталих періодах її розвитку (Маценко В.Ф.).....	16
2.1. Загальнопсихологічні проблеми становлення індивідуальності.....	16
2.2. Сучасні методологічні засади вивчення феномену індивідуальності.....	29
2.3. Особливості становлення індивідуальності на кризових та сталих періодах її розвитку.....	43
Розділ 3. Психологічні особливості виникнення та перебігу кризових тенденцій в процесі розвитку духовності людини (Маценко Ж.М.).....	49
3.1. Аналіз та типологізація психологічних конфліктів під час становлення духовності.....	49
3.2. Психологічні умови подолання найтиповіших конфліктів в процесі становлення духовності.....	56
3.3. Інтерактивні методи подолання внутрішньоособистісних конфліктів в процесі становлення духовності.....	65
Розділ 4. Особливості афективної поведінки на сталих та кризових періодах розвитку (Терещук А.Д.).....	84
4.1. Загальнопсихологічні проблеми виникнення афективної поведінки.....	84
4.2. Методологічні засади дослідження афективної поведінки.....	90

4.3. Особливості прояву емоційної складової поведінки особистості у кризові періоди її розвитку.....	95
Розділ 5. Вплив віртуального простору на ціннісно-смыслову сферу особистості в кризові періоди (Чайка Г.В.).....	107
5.1. Динаміка ціннісно-смыслової сфери особистості.....	107
5.2. Особливості впливу віртуального простору на ціннісно-смыслову сферу.....	115
5.3. Експериментальне дослідження ціннісно-смыслової сфери користувача Інтернету.....	123
Розділ 6. Психологічні аспекти мотивації особистості в період переживання кризового стану (Пупцева Т.В.).....	138
6.1. Психосинергетичний аналіз мотивації особистості у кризові періоди.....	138
6.2. Шляхи подолання кризових станів.....	149
Розділ 7. Особливості аутодеструктивної поведінки на сталих та кризових стадіях індивідуального розвитку.....	153
7.1. Психологічні характеристики аутодеструктивної поведінки.....	153
7.2. Вікові аспекти суїцидальності.....	166
7.3. Девіантні еквіваленти аутодеструктивних реалізацій.....	172
7.4. Особливості розвитку аутодеструктивної поведінки.....	176
Висновки.....	182
Література.....	184
Відомості про авторів.....	196

ВСТУП

У монографії розглядаються об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення кризових та сталих періодів життя людини і пропонуються шляхи їх подолання та попередження негативних наслідків змін векторів розвитку. Запропонований аспект дослідження логічно впливає з попередніх робіт авторів, які присвячені розгляду синергії психологічної теорії та практики, розробці структури та з'ясування закономірностей взаємодії системоутворюючих компонентів цієї системи.

Актуальність дослідження визначається тим, що основні психологічні категорії розглядалися переважно у періоди сталого розвитку, натомість періоди криз не знайшли свого гідного місця в світоглядній та науковій парадигмі психології, що приховано (імпліцитно) чи явно гальмує розвиток наукових, в тому числі і психологічних досліджень та породжує певний дисонанс в культурно-духовній сфері людського буття.

Тому **метою** пропонованої монографії є виокремлення визначальних психосинергетичних чинників психіки людини на сталих та кризових періодах її життя.

Основні завдання:

1. Дослідити можливості синергетичної парадигми в процесі теоретичного осмислення сталих та кризових періодів розвитку людини.
2. Визначити об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення кризових періодів становлення духовності.
3. Визначити загальнопсихологічні проблеми становлення індивідуальності людини на кризових та сталих періодах її розвитку.
4. Дослідити особливості аутодеструктивної поведінки на сталих та кризових періодах індивідуального розвитку.
5. Розробити теоретичну модель самоорганізації мотивації поведінки в різні періоди онтогенезу особистості.
6. Визначити причини виникнення та особливості прояву афективної поведінки людини в різні періоди її розвитку.
7. Дослідити можливий вплив віртуального простору на ціннісно-смыслову сферу особистості.

Наукова та практична значимість роботи полягає в тому, що тут запропоновані нові підходи до такого багатогранного явища, як психіка, що полегшить його подальше вивчення широким спектром психологічних сумісних дисциплін (вікова та педагогічна психологія т. ін.).

Зміст та обсяг монографії повністю відповідають меті і завданням дослідження, визначених у Технічному завданні на виконання НДР. Усі заплановані завдання знайшли своє повне відображення у рукописі монографії.

Монографія адресована викладачам психології вищих навчальних закладів, студентам, науковцям-психологам, фахівцям у галузі освіти – вчителям, практичним психологам.

РОЗДІЛ 1. МОЖЛИВОСТІ СИНЕРГЕТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ В ПРОЦЕСІ ТЕОРЕТИЧНОГО ОСМИСЛЕННЯ СТАЛИХ ТА КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

1.1. Синергетичне бачення сталих та кризових періодів розвитку психологічних систем

Для початку ескізно окреслимо переваги синергетики, яка на противагу моделям лінійного розвитку пропонує звернути увагу на нелінійність процесів розвитку і, відповідно, на такі особливості керування розвитком, коли порядок виникає із хаосу; а також існують «біфуркації», що відкривають безліч шляхів розвитку без видимої можливості навіть ймовірного прогнозу майбутньої траєкторії розвитку. Оскільки в точках біфуркації малі керуючі впливи можуть викликати великі наслідки, то ми втрачаємо можливість віднаходити універсальні закономірності розвитку в їх класичному сенсі. Іншими словами це означає, що центри управління розвитком людини і суспільства втратили свою принципову екстернальність і стали засадничо інтернальними.

В той же час людина та суспільство як складні системи є відпочатково відкритими, нестабільними, неврівноваженими, нелінійними системами при тому, що лінійність, стабільність, врівноваженість виявляються нетривалими моментами цієї нестабільності та нерівномірності. Методологічна парадигма синергетики проголошує врівноваженість відносною і динамічною, а абсолютну урівноваженість - тупиком розвитку. Динаміка живих систем передбачає таке співвідношення стійкості і нестійкості, яке дозволяє "жити" системі за рахунок постійних енергоінформаційних обмінів з довкіллям.

Таке бачення людини й людського суспільства як складної, відкритої, еволюціонуючої системи в якій хаос, випадковість, дезорганізація є не руйнівними чинниками, а швидше конструктивними, заставляє переосмислити традиційні схеми управління системою, вивести ефективні правила організації порядку із хаосу.

Якщо людина древніх цивілізацій проходила в своєму житті через одну точку біфуркації в період ініціації, а періоди життя до і після ініціації жорстко регламентувались ритуалами, звичаями і т. ін., то для сучасної людини співвідношення періодів стабільного і неурівноваженого, «кризового» розвитку змінилось на користь періодів нестабільності. Аналіз праць з вікової психології засвідчує, що сума часу, яка відповідає віковим кризам вже перевершує суму років періодів стабільності. Тенденція до "розповзання" нестабільності на весь період життя людини від народження до смерті об'єктивно спричинена ускладненням психологічної організації людей постіндустріального суспільства від покоління до покоління: чим більш складна система, тим вона нестабільніша, або по іншому - чим складніша система, тим більший час її кризового розвитку у порівнянні з часом стабільного розвитку.

Ідеї синергетики вже проникли в сучасні психологічні дослідження, наприклад, при вивченні взаємовідносин неурівноважених станів з

психічними процесами і психічними властивостями було показано, що неурівноважені стани обумовлюють широкий діапазон проявів психічних процесів, поділяючи однонаправлену динаміку останніх в сторону стабілізації і високої продуктивності діяльності - або ж знижуючи характеристики та зменшуючи продуктивність. Неурівноважені стани основних модальностей мають близький рівень фізіологічної реактивності, відрізняючись в основному особливостями проявів і дисперсією показників психічних процесів. Дослідження впливу психологічних властивостей на неурівноважені стани дозволило виявити наступне. Загальні властивості темпераменту (емоційність, активність і темп) впливають на психічні стани виділяючи типові картини феноменологічних проявів станів. Ці відмінності особливо показові при актуалізації урівноважених та негативних неурівноважених станів. При позитивно окрашених неурівноважених станах відбувається зближення характеристик станів у осіб з різною вираженістю характеристик темпераменту. Тобто стани, що мають високий енергетичний рівень нівелюють вплив властивостей темпераменту. Тоді як при переживаннях відносно урівноважених станів і станів з низьким енергетичним рівнем, ці відмінності демонстративні. В свою чергу, властивості особистості визначають міру нестійкості, а також характер динаміки неурівноважених станів, що виникають у перебігу неурівноважених процесів. Основний вплив властивостей особистості спостерігається у моменти найбільших дисперсій між амплітудами фазових процесів від негативних неурівноважених станів до позитивних неурівноважених. Іншими словами, вплив психічних властивостей особистостей в найбільшій мірі виявляється в точках найвищої нестійкості психічних станів незалежно від знаку станів. Динаміка змін неурівноважених станів у період їхньої найбільшої нестійкості відбувається з опорою на сформовані властивості особистості, а з іншого боку властивості особистості якби "задають" діапазон змін станів, визначаючи амплітуду останніх.

Стійкі властивості особистості, наприклад, самоконтроль, як волевластивість особистості актуалізує свій вплив на стан тільки у важких ситуаціях, диференціюючи динамічні особливості неурівноважених станів у залежності від рівня сформованості цієї властивості. В звичайних ситуаціях особи з низьким самоконтролем характеризуються більшою продуктивністю психічних процесів (останні вважаються складовими елементами структури станів), протилежна картина характерна для напружених умов, де ефективні особи з високим самоконтролем.

У неурівноважених психічних станах число кореляцій особистісних факторів з психічними процесами збільшується у чотири рази, з фізіологічними характеристиками у два рази, з поведінковими показниками у шість разів. Тобто, якраз ці сторони неурівноважених станів зазнають найбільшого впливу з боку особистісних властивостей. Так серед показників психічних процесів до таких сторін належать відчуття, уява, емоції, волевов процеси. З боку фізіологічних характеристик - тонус м'язів, координація рухів, рухова активність, показники дихання. Переживання міняються по

шкалам: сум - оптимістичність, сонливість - бадьорість; поведінка по шкалам: послідовність - непослідовність, обдуманість - необдуманість, адекватність - неадекватність, стійкість - нестійкість. Іншими словами, впливу особистісних факторів у найбільшій мірі піддаються сенсорно-перцептивні та емоційно-вольові процеси, рухово-м'язові прояви, характеристики емоційно-окрашених переживань та поведінки. Дослідженням нестійких психічних станів показано, що структурно-функціональна організація нестійких станів диференціюється у залежності від тривалості і модальності станів та їх енергетичного рівня. Якщо функцією тривалих неврівноважених станів (сум, втома, печаль, туга, нудьга і т.ін.) є формування інформаційних моделей (новоутворень), то короткотривалі стани (гнів, радість, злість, обурення, захоплення і т.ін.) пов'язані з високим рівнем психічної активності, забезпечують швидке вирішення виниклої ситуації і досягнення мети поведінковими засобами. Функцією позитивних неурівноважених станів є оптимізація поведінки. В свою чергу, негативні неврівноважені стани активують рефлексивні процеси: інтелектуальні функції і пошукову поведінку направлену на подолання незворотніх ситуацій. У випадку неможливості швидкого вирішення проблеми, людина занурюється в переживання під час яких відбувається зниження рівня психічної активності.

Ще більш продуктивним має бути застосування синергетики в області соціально-психологічних процесів. Концептуальне поле синергетики дозволяє доповнити теоретичні підходи, орієнтовані на вивчення урівноважених суспільних систем; синергетика дозволяє вивчати системи, яким притаманні як еволюційні, так і біфуркаційні шляхи розвитку. Стадії розвитку в "каналах еволюції" змінюють катастрофи в "точках біфуркації", де відбувається розпад підсистем, що вичерпали потенції інерційного розвитку. При розгляді структурних рівнів розвитку людини як підсистем великої суспільної системи було виявлено загальні і особливі функції структурних рівнів, їхню ієрархічну організацію та горизонтальну координацію управлінських функцій. За своїми сутнісними характеристиками розвиток людини детермінований як "знизу", так і "зверху".

Поряд з біологічною преформованістю, яка задана історією розвитку матеріального світу, вже на стадії зародження організму в акті зачаття відбувається зустрічна духовна преформація останнього: таким чином задається багатство потенцій розвитку які містяться на кожному з рівнів розвитку у згорнутому вигляді.

Синхронне та діахронне (горизонтальне та вертикальне) управління відбувається з оглядом на те, що кожен з рівнів є деякою суперпозицією онто-, філо-, та культурогенезу, тобто може бути розглянутим з точки зору систем більшого масштабу, в яких те, що раніше виглядало як чисто зовнішнє, виявилось "внутрішнім".

Накладання на періоди внутрішньої нестабільності нестабільності зовнішньої, соціально-політичної може перетворити життя людини у

суцільний "екстремум", позбавивши навіть "законних" інерційних періодів - дитинства і старості. Позаяк життя і доля сучасної людини є "перманентною біфуркацією", то стає нормою екстремальний стан індивідуальної долі, а інерційність має відтінок небажаної аномалії, свідченням слабкості енергоінформаційного забезпечення. У такому випадку побудова моделей розвитку, які б ураховували лінійно-нелінійні, або навпаки, нелінійно-лінійні закономірності розвитку значно полегшить розуміння процесів керування розвитком людини і суспільства. Нагадаю, що моделювання є "науковим методом вивчення систем засобами побудови їх моделей, які б зберігали деякі особливості предмету дослідження, і вивчення функціонування моделей з переносом отриманих даних на предмет дослідження".

Слід зазначити, що пропонований підхід не є черговою втечею у метафори і не є переодяганням психології у модну природничо-наукову термінологію: маємо тут справу з елегантною можливістю синтезу феноменологічного та категоріального знання про психіку і суспільство.

Якщо традиційні теорії розглядають розвиток як процес переходу від одного порядку до іншого, то синергетика розглядає розвиток як багаторазове і закономірне чергування порядку і хаосу. А якщо розвиток є закономірне чергування порядку і хаосу, то це означає, що хаос має творчі потенції народжувати новий порядок. Таке народження нового порядку має спонтанний характер і тому синергетику вважають теорією самоорганізації і самоуправління.

Розглянемо основні закономірності самоорганізації і самоуправління дисипативних структур, тобто структур існуючих за умови постійного енергоінформаційного обміну. Першою такою закономірністю ми вважаємо чергування диференціації та інтеграції соціально-психічних процесів, станів, властивостей тощо. Напрямки інтеграції та диференціації задаються взаємодією матеріальності і духовності; ця взаємодія створює ланцюг біфуркацій, який приводить систему до деякого атрактора - якісно нового рівня інтеграції.

Основними причинами які спрямовують розвиток в ту чи іншу сторону є робота основних механізмів розвитку дисипативних систем: тезаурус, детектор та селектор.

Тезаурус – це множина можливих дисипативних структур, що виникають потенційно в надрах даної актуально існуючої структури як результат відповідної біфуркації.

Детектор, що вибирає з тезауруса певну біфуркаційну структуру перетворюючи її з можливої на дійсну є різним на різних "поверхах" психіки. Якщо детектор працює на основі внутрішніх біфуркаційних структур, то селектор обирає системи, що забезпечують урівноваженість системи із зовнішнім середовищем.

Максимальна стійкість дисипативної структури можлива у тому випадку коли зникає відмінність між порядком і хаосом, тобто досягається повний синтез порядку і хаосу.

Розвиток сучасної цивілізаційної системи відбувається в сфері дії деяких атракторів, тобто в деякій обмеженій області тяжіння одного із стабільних чи квазістабільних станів системи. Під впливом деяких обставин стан системи стає несумісним з даним атрактором і він може бути дезактуалізованим за рахунок втрати того стану, який визначає область "притягування". У таких випадках система відносно швидко переходить у відносно новий атрактор. Означена перебудова системи і називається катастрофою або біфуркацією.

В умовах катастрофи система може практично втратити "пам'ять", а це означає, що подальша доля системи у невеликій мірі залежить від характеру її попереднього розвитку. Превалюючу роль починають відігравати ті стохастичні фактори дії яких підлягає система у період біфуркаційних перебудов.

Розвиток людства є рух до деякого глобального атрактора чи суператрактора, до деякого ідеалу розвитку і саморозвитку.

Прямуювання системи до суператрактора обумовлено її прагненням до максимальної стійкості. Прагнення до стійкості може проявлятися як прагнення до мети, але може бути ніяк не пов'язаним з метою.

Суператрактор – межа самоорганізації системи і є результатом свідомої діяльності людини.

З іншого боку суператрактор постає як результат реалізації загальнолюдського ідеалу людського розвитку і є наслідком диференціації та інтеграції ідеалів різних культур і народів.

Синергетика своєрідним чином поєднує індивідуальний та цивілізаційний розвиток, забезпечує коеволюцію матеріального і духовного, душі і тіла.

Якщо у стійкому режимі саморозвитку системи її динаміка детермінована, і всі майбутні стани визначаються найближчим минулим то біля точки біфуркації система поводить ся непередбачувано. Важливу роль починають відігравати випадковості, другорядні фактори. Вплив незначних "дрібниць" може досягти колосальних масштабів – їх більш нічого не стримує, система втратила властивість авторегулювання.

На щастя не тільки дрібниці але й добре продумана система управлінських впливів може відіграти роль того фактору котрий визначить рух системи в напрямку обраного сценарію розвитку. А тоді вступає в дію ще одна особливість дисипативних систем передбачених теорією: починаючи з деякого рівня режим руху системи стане стійким - система набуває властивості атрактора. В режимі атракції випадкові відхилення автоматично придушуються система рухається по обраній траєкторії. В цьому стані, очевидно, вже не минуле, а майбутнє визначає динаміку системи.

Тому при моделюванні системи, яка проходить точку біфуркації, кризи, важливо таким чином підібрати комплекс параметрів порядку, щоб з їх допомогою можна було визначити раціональну програму управлінських впливів.

1.2. Психосинергетичний аналіз онтогенетичних криз

У віковому аспекті пропонований набір шести якісних рівнів розвитку людини може бути зіставлений з відомими віковими кризами та стадіями стабільного розвитку. Поява кожної нової якості людини є результатом певної кризи, що породжує якісно своєрідний спосіб інтеграції сутнісних складових психічного, дає поштовх до нової диференціації, що й призводить згодом до нової кризи і необхідності інтеграції на нових засадах. Так, виокремлення людини як *організму* пов'язане з кризою народження, розривом симбіозу з організмом матері, становленням власних органічних систем та перших тілесно-поведінкових форм самостійності. Незважаючи на те, що розвиток людського організму проходить практично через усі вікові періоди, своєї якісної своєрідності тіло набуває вже перед настанням кризи немовляти (11-18 місяців), коли відбувається синтез людського тіла як «знаряддя знарядь».

Стадія індивідного розвитку проходить через раннє дитинство (до 3 років) та дошкільний вік, набуваючи якісного оформлення в результаті кризи дитинства. Тут відбувається остаточне розчленування для дитини предметного і соціального середовища, переживання психофізіологічних станів у формі бажань, прагнень тощо. Криза дитинства (5,5-7,5 років), завершуючи індивідний етап розвитку дитини, стає водночас початком особистісного етапу, входженням у відповідальне соціальне життя, яке вимагає певних форм соціальної зрілості.

На цьому етапі починається інтенсивний розвиток пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, формування навчальної діяльності. Особистісна інтеграція завершується кризою юності (17-21 рік), що виявляється початком становлення авторського підходу до визначення і реалізації свого власного погляду на життя і на вибір індивідуального способу життя. Початок рівня *суб'єктності* вбачається у формуванні реальних життєвих планів, активному освоєнні професійної діяльності, соціальної ролі дорослого, пошуку супутника життя.

Найактивніше суб'єктність людини розвивається в період молодості (19-28 років) – період активного соціального і професійного розвитку, коли відбувається пізнання себе в професійних ролях, переборенні життєвих труднощів. Завершення формування людської суб'єктності й початок формування *індивідуальності*, як правило, припадають на кризу молодості (27-33 роки), коли приходить усвідомлення необхідності подальшого професійного, соціального та особистісного зростання, подолання професійно-рольових та політичних домінацій покоління. На етапі дорослості (32-42 роки) відбувається набуття людиною культурно-історичної повноти через співучасть у культурному і соціальному будівництві людської спільноти.

Людина духовна народжується в результаті кризи дорослості (38-45 років). Відбувається пошук нового – духового – сенсу життя, в результаті чого витворюється новий образ «Я», переосмислюється мета життя, коригуються всі вектори власної життєдіяльності. В разі успішного виходу з

кризи людина має всі шанси реалізувати власну соборність. За сприятливих зовнішніх (соціальне середовище) та внутрішніх (особистісні якості, що сприяють продовженню інтелектуального розвитку) обставин виникають необхідні умови для розвитку синтезованого інтелекту і мудрості.

Розглянуті вище рівні людського розвитку продуктивно розглянути використовуючи поняття *атрактора*. Під атрактором розуміють стан системи, до якого вона еволюціонує. Наявність спектру потенційно можливих стійких структур-атракторів системи є переформульованим відображенням ідеї дискретності. Набір атракторів можна образно представити у вигляді набору лунок на полі для настільної гри, в одну з яких обов'язково скотиться пущена пружиною металева кулька.

Графічно атрактор виглядає як сходження траєкторій до однієї точки або замкнутої петлі, у межах якої регулярно коливається стан системи. Точка сходження не залежить від того, з якого місця графіка тягнеться траєкторія, тобто від початкових умов руху. У синергетиці говорять про конус притягання атрактора, що як би затягує в себе безліч можливих траєкторій системи, обумовлених різними початковими умовами. Лійка притягання стягає розрізнені вихідні лінії траєкторій у загальний, усе більше вузький пучок.

Парадоксальність дії атрактора в тім, що він детермінує актуальний стан системи її майбутнім станом. Цього стану ще не досягнуто, його не існує, але він якимсь чином впливає з майбутнього на сьогодення.

Флуктуації, або незначні, випадкові збурювання в системі, грають, відповідно до моделей синергетики, потрійну роль.

По-перше, вони можуть виступати як нейтральне тло, взаємно врівноважена маса зовнішніх перешкод і внутрішніх шумів системи, що не вносить у систему помітних відхилень.

По-друге, флуктуації можуть відігравати роль зародка нового стану: при сприятливих умовах окрема флуктуація здатна викликати розростання острівця неоднорідності й наростаюче, кумулятивне посилення збурювання, наслідком чого може бути закріплення такого збурювання усередині системи й готовність до зміни стану всієї системи. Якщо перевищено поріг чутливості системи, вплив окремої флуктуації робиться відчутним і здатним при сприятливих обставинах розгойдати систему й “скинути” її наявний стан.

По-третє, флуктуація може відігравати роль спускового гачка або “останньої краплі”, коли в системі, що вже досягла високого ступеня нерівноважності й нестабільності, потенційно готової до стрибка, він миттєво ініціюється виниклим збурюванням. Це явище називають феноменом самоорганізованої критичності.

Особливе значення в синергетиці має момент вибору між різними атракторами, розвилка доріг еволюції. Для позначення цього вирішального моменту використається термін *біфуркація*. Шлях еволюції стає жорстко заданим тільки після влучення в лійку атрактора й проходження точки біфуркації. Але до цього моменту при наближенні до точки біфуркації й

загостренні нестійкості роль флуктуацій багаторазово підсилюється. На сцену виходить фактор випадковості.

Чим більше нестійка система, чим ближче вона до моменту загострення або до точки біфуркації, тим більше чутливою вона робиться до всієї маси впливів, як з нижніх, так і вищих рівнів буття. Ефект розростання, посилення флуктуацій означає, що в нелінійному світі малі причини можуть породжувати більші наслідки. Мікрофлуктуації можуть прориватися на макроскопічний рівень і визначати макрокартину процесу. Аналогічне має силу й для зворотного впливу вищих рівнів ієрархічної організації світу на нижчі.

Немає нічого містичного в тім, що в станах нестійкості у функціонування підсистем людського організму можуть вторгатися й факторів космічного рівня – такі, як рівень радіації, геомагнітні збурювання, навіть дрібні зміни в гравітації, викликані відповідним розташуванням планет. У нормальному стані середовища різні рівні буття взаємно майже недосяжні. Атоми, з яких будуються молекули, складові, у свою чергу, клітин, що є елементарними осередками всіх тканин людського організму, не мають практично ніякого відношення до функціонування останнього. Атоми навіть «не помітять», живе людина чи померла. Можна керувати власною рукою, можна, при спеціальній підготовці, керувати власним подихом або серцебиттям, але керувати хоч одним малюсіньким атомом у власному тілі ніяк не можна. А от синергетика допускає можливість – в особливих станах нестійкості відкритого нелінійного середовища – наскрізного прориву рівнів, “зеленої хвилі” впливу від нижчого поверху організації до вищого. Неврівноваженість і нестабільність системи, наявність у ній безлічі точок біфуркацій далеко не завжди ведуть до її руйнування. Дуже часто, особливо на високому рівні організації, розгалуження шляхів еволюції й можливість спонтанної зміни режимів функціонування грає для системи конструктивну роль. Чим більше в системі ступенів свободи, тим більше вона здатна до “самопідтягування” і самоускладнення, підвищенню рівня впорядкованості. У цьому й виражається значення формули “порядок через хаос”.

Як установили нейрофізіологи, мозок здатний ефективно функціонувати саме на вістрі нестабільності його функції, що забезпечують хвильові структури мозку. Він як би навмисно підтримує себе в стані “очікування, пошуку”, передстартової готовності до каскаду біфуркацій, подібно боксерові, що не стоїть на місці, а перебуває в постійних стрибках, щоб бути готовим миттєво з будь-якого положення зреагувати на удари супротивника. Складні адаптивні системи постійно еволюціонують до “краю хаосу”, балансують як на лезі бритви.

Синергетика відкриває принципи зборки еволюційного цілого із частин, формування складних структур з відносно простих, стійкого спільного розвитку, коеволюції систем. Незалежні, ще не об'єднані структури існують, “не відчуваючи одна одну”. Вони живуть у різних “темпосвітах”, тобто кожна з них розвивається у своєму темпі. Складна структура являє собою об'єднання структур «різних віків» – структур, що перебувають на

різних стадіях розвитку. Принцип інтеграції структур «різного віку» у єдине ціле, що еволюціонує, полягає у наступному. Інтеграція простих структур в одну більш складну відбувається за допомогою встановлення загального темпу розвитку у всіх поєднуваних частинах, простих структурах, що стають фрагментами цілого. Структури «різного віку» потрапляють в один темпосвіт, починають розвиватися з однією швидкістю. Саме загальний темп розвитку є індикатором того, що ми маємо справу не з конгломератом розрізнених структур, а із фрагментами однієї й тієї ж цілісної структури.

При правильній топології, тобто просторовій конфігурації, поєднуваних структур складна структура, що утвориться, прискорює темп свого розвитку. Темп спільного розвитку цілого вище, ніж той темп розвитку, що був у структури з найбільшим темпом розвитку, що ввійшла в ціле. Вигідніше розвиватися разом, тому що це веде до економії матеріальних і духовних витрат. Тому шлях до єднання фактично визначений. При сходженні по ієрархічній градації еволюційних форм складні структури поступово вибудовуються як «мозаїчні камені» якогось великого й dokonаного цілого.

Синергетика розкриває ще одну особливість складних організацій, що виникають у ході еволюції. Просторова конфігурація складної еволюційної структури інформативна. В одних просторових фрагментах цієї структури процеси сьогодні протікають ще так, як вони йшли у всій структурі в минулому, а в інших фрагментах процеси йдуть уже сьогодні так, як вони будуть іти у всій структурі в майбутньому. Все це можливо тому, що *сталі* процеси, структури-атрактори описуються інваріантними рішеннями, у яких простір і час не вільні, а тісно взаємодіють між собою. Синергетика начебто має ключ до машини часу, до влучення сьогодні в живе минуле й у реальне, а не гіпотетичне майбутнє.

Потрібно наголосити, що вивченням систем, що складаються з великої кількості частин, взаємодіючих між собою тим або іншим чином, займалися й продовжують займатися багато наук. Одні з них воліють ділити систему на частини, щоб потім, вивчаючи відокремлені деталі, намагатися будувати більш-менш правдоподібні гіпотези про структуру або функціонування системи як цілого. Інші вивчають систему як єдине ціле, нехтуючи тонкою налаштованістю взаємодії частин. І той, і інший підходи мають свої переваги й недоліками. Синергетика наводить міст через провалля, що розділяє перший, редукціоністський, підхід від другого, холістичного. До того ж у синергетиці, свого роду сполучній ланці між цими двома екстремістськими підходами, розгляд відбувається на проміжному, мезоскопічному рівні, і макроскопічні прояви процесів, що відбуваються на мікроскопічному рівні, виникають "самі собою", внаслідок самоорганізації, без керівної й напрямної "руки", що діє ззовні системи.

Ця обставина має настільки істотне значення, що синергетику можна було б визначити як науку про самоорганізацію. Редукціоністський підхід з його основним акцентом на деталях сполучень з необхідністю обробки, найчастіше непосильною для спостерігача, навіть озброєного надсучасною

обчислювальною технікою, великого обсягу інформації про підсистеми, їхню структуру, функціонування й взаємодію. Стиснення інформації до розумних меж здійснюється різними способами. Один з них використовується в статистичній фізиці й полягає у відмові від зайвої деталізації опису й у переході від індивідуальних характеристик окремих частин до усереднених тим або іншому способу характеристик системи. Імпульс, одержуваний стінкою судини при ударі окремої частки газу, замінюється усередненим ефектом від ударів великої кількості часток – тиском. Замість окремих складових системи статистична фізика розглядає безліч (ансамблі) складових, замість дії, виробленої індивідуальною підсистемою, – колективні ефекти, вироблені ансамблем підсистем.

Синергетика підходить до вирішення проблеми ущільнення інформації з іншої сторони. Замість великої кількості факторів, від яких залежить стан системи (так званих компонентів вектора стану) синергетика розглядає нечисленні параметри порядку, від яких залежать компоненти вектора стану системи і які, у свою чергу, впливають на параметри порядку. У переході від компонентів вектора стану до нечисленних параметрів порядку криється зміст одного з основних принципів синергетики - так званого принципу підпорядкування (компонентів вектора стану параметрам порядку). Зворотна залежність параметрів порядку від компонентів вектора стану приводить до виникнення того, що прийнято називати круговою причинністю.

Отже, синергетика як наука про самоорганізацію і самоуправління вивчає складні системи в умовах нестійкої рівноваги або динаміку їх самоорганізації поблизу точок біфуркації, де незначна управлінська дія призводить до значних і непередбачуваних наслідків для системи. Синергетика стає новим світобаченням та інструментом між – та наддисциплінарного пізнання. Синергетика здатна задати культурно-історичні конфігурації індивідуального та загальнолюдського суператтрактора.

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ НА КРИЗОВИХ ТА СТАЛИХ ПЕРІОДАХ ЇЇ РОЗВИТКУ

2.1. Загальнопсихологічні проблеми становлення індивідуальності

Проблема індивідуальної своєрідності, неповторності, унікальності людини цікавила розум письменників, художників, містиків, антропологів, філософів у всі часи. Але лише диференціальна психологія (як один із розділів загальної психології) змогла дати наукове визначення механізмів становлення та розвитку людської індивідуальності як одного з інтегруючих феноменів соборності психіки людини.

Як же виникла диференціальна психологія або психологія індивідуальних відмінностей? Без перебільшення можна сказати, що поштовхом для її розвитку були знання про людські відмінності, які сховані в надрах життєвої феноменології, і не лише самої психології але й всіх наук про людину. Одним з найпростіших феноменологічних фактів, що ґрунтується на безпосередньому життєвому спостереженні, є зусилля маленької дитини виділити, «виокремити» себе в оточуючому мікросоціальному середовищі. Повторюючи І.М. Сеченова (1947), можна сказати, що «смутне загальне відчуття» себе, потреба відокремитись від іншого світу, рухає людську істоту з моменту її народження. Перші вияви самоусвідомлення трирічної дитини також пов'язані з розрізненням «я» і «не - я» (Берне, 1986).

Відчуття та усвідомлення себе як неповторної індивідуальності є стрижнем особистості дорослої людини та основою між індивідуальних відмінностей, в контекст який складаються наші стосунки з оточуючим протягом всього життя. Так само. Як з процесу внутрішньособистісного виокремлення виникають між індивідуальні відмінності, формування особистості відбувається на основі індивідуально-типологічних особливостей. Зазначені феноменологічні переплетення в реальному житті породжуються проблеми наукового характеру, які проявляються в непростих питаннях співвідношення понять організм - особистість, особистість - індивідуальність, а також взаємодією наук про душу: загальної психології, психології особистості, диференціальної психології.

Поняття «унікальний», що означає «єдиний в своєму роді», є, безумовно, родовим для конструкту «індивідуальність» - центрального елементу науки про людські відмінності. Разом з тим визначення людської індивідуальності включає в себе, по-перше - неповторну своєрідність суб'єктивного світу людини; по-друге - цілісність індивідуальності як системи, що саморозвивається з властивими їй інтегральними ефектами (адаптивністю, оптимальністю, результативністю, компенсаторністю); по-третє - відмінності (індивідуальні, групові, типологічні), що об'єктивно реєструються між людьми. Отже, в самому понятті «унікальність» імпліцитно наявний зміст поняття «соборність» як завершальна єдність. Хоча

підходи до соборності як завершальної єдності свідомості у загальній та диференціальній психології дещо відрізняються.

Можна сказати, що загальна психологія розглядає змістовно-формальну єдність психіки, а диференційна - формальні сторони цієї єдності. Конструкт «формальний підхід» дозволяє провести необхідну межу (необхідну для цілей дослідження) між найбільш типовими, стабільними, відтворюючими в експериментальній ситуації індивідуально-типологічними властивостями (особливостями) та іншим нескінченним розмаїттям унікальних комбінацій ознак, що характеризують неповторність окремої людини та не можуть бути формалізованими на даний момент.

В.Штерн неодноразово підкреслював інтегративний характер диференціальної психології. Йому вдалось зібрати тогочасні уявлення про відмінності між людьми в цілісну концепцію, яку він спочатку назвав «психологія індивідуальних відмінностей», а потім - диференціальною психологією.

Диференціальній психології, так само, як і загальній психології властива всеоб'ємність але зовсім іншого порядку. І полягає вона в тому, що диференціально-психологічне дослідження охоплює насамперед (і в основному) формальні ознаки індивідуальності, які відрізняються найбільшою стійкістю серед варіацій поведінки, що аналізується.

Фундамент науки про відмінності між людьми складають такі найважливіші підвалини:

1. Варіативність серед осіб є універсальним феноменом *homo sapiens*.
2. У відмінностях проявляється дія найбільш загальних законів людської поведінки, і крім, цього конкретний прояв будь-якого загального закону психології завжди включає в себе фактор індивідуальності.
3. Зіставляючи відмінності, які спостерігаються в поведінці з іншими відомими феноменами, можливо виявити відносний вклад різних факторів в розвиток поведінки (А.Анастасі, 1937).
4. Формальні характеристики індивідуальності мають ряд ознак - стійкість проявів, стабільність в часі, що відрізняє їх від більш мінливих соціально-обумовлених характеристик.
5. Індивідуальні відмінності за визначенням пов'язані з виміром і квантифікацією (Р.Кеттел, 1900).

На жаль, ідеї В.Штерна щодо створення інтегральної науки про індивідуальність людини виявились реалізованими лише частково. Недостатність теоретичних узагальнень і концептуальних інтеграцій призвели до появи величезної кількості невпорядкованих емпіричних даних в сфері експериментів та практично не пов'язаних між собою напрямів теоретичного та методологічного аналізу. Зупинимось на найголовніших з них.

Еволюційна теорія особистості Девіда Басса (1984, 1991) ставить за мету аналіз соціобіологічних стратегій поведінки людини. Зокрема, виділяється надання переваги статусу. Представникам цього напрямку

вдається уникнути біологічного редукціонізму, а тому він заслуговує позитивної оцінки.

Психологічні або психолінгвістичні моделі симптомокомплексів індивідуальних рис, що розробляються американськими психологами П. Каста та М. Маккеєм (1996), будуються із застосуванням новітніх методів математичного аналізу, якому підлягали списки людських якостей, що оцінювались по градуальних шкалах. Результатом подальшої статистичної обробки було виокремлення п'яти головних вимірів індивідуальності: екстраверсія (або включеність); доброзичливість (або приємність); надійність (добросовісність); емоційна стабільність; культурність (інтелектуальність). Недолік даного підходу в тому, що за основу виокремлення рис беруться конструкти побутової свідомості. Таким чином суперечливість логіки здорового глузду переноситься (не дивлячись на всі статистичні фільтри) і в теоретичні концепції.

Найбільшого поширення у вивченні індивідуальних та типологічних відмінностей набули теорії їх природних основ. Лінію досліджень І. Павлова в сфері типологічних властивостей нервової системи продовжили Б.М. Теплов та В.Д. Небиліцин (1970) зі своїми послідовниками - в Росії, Дж. Грей (1983), Г. Айзенк (1960), Я. Стреляу (1983) та інші - за кордоном.

Диференціальна психофізіологія (як новий напрямок в Росії) показала можливість та продуктивність уявлень про властивості нервової системи як біологічної основи індивідуально-психологічних відмінностей, зокрема, темпераменту і характеру, здібностей та інтелекту.

В той же час, серед робіт цього напрямку досить часто можна побачити помилку обоження різних рівнів явища, що вивчається. Це призводить до малоуспішних в теоретичному і методичному плані однозначних інтерпретацій прямого зіставлення нейрофізіологічних (наприклад даних ЕЕГ, ШГР, ВП) та психологічних, і, зокрема, особистісних (риса характеру та ін.) показників.

Психогенетичний аналіз джерел відмінностей між людьми набув значного поширення протягом останніх десятиліть. Одержано ряд переконливих свідоцтв про роль спадковості в детермінації міжіндивідуальної варіативності ознак, що розташовані на різних рівнях ментальної ієрархії - характеристик біоелектричної активності мозку, компонентів сенсомоторних та когнітивних стратегій.

Розробка структурно-функціональних моделей стосовно диференціально-психологічних проблем ставить перед собою завдання вивчення будови як окремих властивостей, так і індивідуальності в цілому. Найбільш вдалі роботи в цьому напрямі дозволяють зрозуміти змістовну цінність таких важливих конструктів, як розум, інтелект (Nosal, 1990), стиль особистості (Powell, 1983), індивідуальність в цілому.

Сфера вивчення відмінностей між людьми тісно пов'язана з ієрархізацією підсистем індивідуальності. Дослідження цих підсистем ведеться з урахуванням координат, що задаються універсальними

конструктами, в змісті яких в концентрованому вигляді відображаються основні напрямки пізнання людиною власної природи.

Найочевиднішим конструктом для диференціальної психології є «подібність» - «відмінність». Він свідчить, що в диференціальній психології пошук спрямовується на вияв відмінностей, а не подібності, як в загальній психології. Як вже відмічалось, метою диференціальної психології є вияв і вивчення формальних властивостей (а також їх співвідношення із змістовним). Це виражається в конструкті «формальне» - «змістовне».

Координата «криза»-«стабільність» проявляється в аналізі причин та рушійних сил індивідуального розвитку, а також виборі його напрямку (*криза* - з грецької - це зміна напрямку, рішення, вибір). Відома типологія кризових ситуацій запропонована Ф.Ю.Василюком (1995) [3]. З огляду на запропоновану нами проблему - типу дослідження, доцільно ділити кризи на нормальні та аномальні.

Нормальна криза - це перехід від одного вікового стану до іншого, напрямку, від підліткового та юнацького віку, або від молодості до зрілості. Нормативність - це існування в межах норми.

Якщо ж людина чомусь обминула нормальний віковий період, не перетнула вчасно прогресивну, нормальну кризу - збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів. Аномальні, ненормальні кризи, це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, котрі перевершують її адаптивні, оперативні можливості.

Вже багато десятиліть в психології широко обговорюється проблема «природного - соціального». В диференціальній психології вона конкретизується в дихотомії «спадкове - набуте». Ряд авторів (Равич-Щербо, 1988 та ін.) справедливо вказують, що в психології та психофізіології цю проблему доцільно обмежити формулою «генотипові - довкільне». При цьому потрібно розуміти, що йдеться про роль спадкового та довкільного не в історичному контексті, а в між індивідуальній варіативності психологічних ознак. Іноді може йтися про біологічне - соціальне.

Дихотомія «загальне - одиничне» в диференціально-психологічному контексті проявляється в двох проекціях. По-перше, при розведенні відмінностей на індивідуальні та групові; по-друге, - в дослідженні індивідуальних та типологічних особливостей. Похідна від цієї дихотомії «індивідуальне - типологічне - групове» розкидає внутрішній аспект онтологічного статусу диференціальної психології.

Важливим конструктом диференціальної психології є «ідентифікація - індивідуалізація». Він пов'язаний з двома протилежними тенденціями в розвитку людини «соціалізацією - індивідуалізацією». Під соціалізацією розуміємо процес формування протягом життя індивідуальних поведінкових патернів, цінностей, стандартів, установок та мотивів у відповідальності до зразків, найбільш бажаних в даному суспільстві. Так само, як і попередній двополосний контур, ця дихотомія пов'язана з виявом родовидових відносин в процесі самореалізації індивідуальності в системі соціальних стосунків.

Координата «свідоме - позасвідоме» важлива для диференціальної психології тим, що процеси, які знаходяться поза сферою свідомого (свідомості) можуть впливати на форму прояву індивідуальності значно більше, ніж усвідомлювані. З цього приводу Генрі Мюррей писав, що діти сприймають неточно, зовсім мало усвідомлюють свій внутрішній стан, зберігають свої помилки в спогадах. Більшість дорослих навряд чи кращі стосовно цього (Мштей, 1938). Дихотомія «зовнішнє - внутрішнє» - реалізується в двох зустрічних напрямках дослідження індивідуальності: а) вивчення інтер (між) – індивідуальних відмінностей та б) аналіз закономірностей інтраіндивідуальної реальності.

В теорії між людських відмінностей традиційно виділяють такі ключові поняття: людина, організм, особистість, індивід, індивідуальність. Практично ніхто з науково орієнтованих дослідників не має сумніву в тому, що родовим для всієї психології є поняття «людина». Біологічні координати людини визначають її як живу тілесну істоту. Найближчим до цього визначення є поняття «організм», яке в широкому сенсі може включати в себе анатомо-морфологічну структуру, нервову діяльність разом з органами чуття. У сучасній диференціальній психології особистості поняття «організм» тісно пов'язане з такими ознаками, як «специфіка тілесної організації», «біохімічні індивідуальні особливості» та «нейрофізіологічні основи індивідуальності».

Здається очевидним, що поняття «організм» є в більшій мірі предметом дослідження біологів та фізіологів, а ніж психологів. Крім того, коли йдеться про людину з властивими їй вищими формами регуляції, що дозволяють впливати на процеси в організмі за допомогою образів чи слів - стає очевидною недостатність чисто фізіологічної інтерпретації тілесності.

Поняття «індивід» є корінним словом для центрального в диференціальній психології конструкта «індивідуальність», тому можливе його подвійне трактування простежується і в подвійній невизначеності розуміння індивідуальності як такої.

Індивідний рівень властивостей - статевовікові та конституційні (включаючи нейродинамічні) особливості - прийнято вважати безособистісними передумовами розвитку суб'єкта (А. Асмолов, 1990). Цей рівень відображає переважно природні особливості організації психічних процесів, особистісний - соціально обумовлені.

Кажучи по-іншому, індивідна координата людини означає:

- 1) трансформацію без особистісних (до- особистісних) передумов у властивості, що виявляють особистісну детермінанту;
- 2) одиничного представника виду *homo sapiens*.

Особистість традиційно в психології розглядалась як психологічний носій соціальних властивостей. На сучасному етапі дослідників більше цікавить:

- 1) джерело виникнення особистісних рис;
- 2) прагнення зрозуміти особистість як особливий феномен, що не зводиться до інших рівнів психічної реальності.

Саме такого погляду ми будемо дотримуватись в подальшому дослідженні.

Вивчення проблеми індивідуальності в психології ведеться в двох зустрічних напрямках:

Аналіз інтеріндивідуальних відмінностей (що саме об'єднує і що відрізняє людей), тобто пошук загального і особливого в термінах філософської психології, а отже - диференціальний підхід.

Дослідження закономірностей інтеріндивідуальної реальності, що проявляється в структурній організації та динаміці функціонування в середині індивідуальних механізмів (розгляд одиничного) - інтегральний підхід.

На нашу думку, прогресивною є установка Л.М. Веккера (1981), який вважав, що особистість є носієм саме психосоціальних властивостей людини. Слід зазначити, що провести чітку межу при переході від концепції особистості до розуміння індивідуальності, яка є інтегральною за самою своєю природою, досить складно. Можна лише вказати на ледь відчутну межу між процесами інтеріоризації та екстеріоризації (Л. Виготський, 1926), «власне особистісного» та «особистісно-суспільного» прояву.

У багатьох авторів підкреслюється розуміння індивідуальності як сукупності (симптомокомплексу) різних властивостей - від біохімічних та нейронфізіологічних до властивостей творчого самовияву. В той же час існує значна розбіжність в тому, чи вважати індивідуальність якісно новою, цілісною характеристикою, що описує інтегральні способи реалізації людиною своєї сутності протягом життя чи потрібно говорити лише про індивідуальні особливості тих чи інших психічних процесів, рис та станів. В останньому випадку поняття «індивідуальність» використовується для визначення конкретної форми активності. Для виразу не цілісності, не всебічної повноти, а своєрідності, неповторності певного явища, його неподібності до інших явищ даного виду.

Разом з тим, саме з аналізом інтегративних ефектів функціонування індивідуальності (таких як адаптивність, компенсаторність, оптимальність та результативність), пов'язане основне питання диференціальної психофізіології та психології - чим кожен з нас відрізняється від інших людей. У цій фразі криється сутність наступної межі, що пролягає між загальнолюдськими закономірностями і тим, як ці загальні закони переломлюються в неповторному світі суб'єктивної реальності. Носієм цього світу, що репрезентує його зовні, і є індивідуальність як унікальний цілісний феномен, що являється інтегралом всіх рівнів внутрішньої та зовнішньої взаємодії, а також включає в себе процеси диференціації та координації. Таким чином інтегральна індивідуальність може розглядатись як одна з магістральних ліній становлення соборності психіки людини.

Другим мета полюсом, що створює разом зі змістовим конструктом «людина» необхідний контекст для аналізу тріади індивід - особистість - індивідуальність є поняття «суб'єкт». Якщо поняття «людина» є родовим в онтологічній лінії - від організму як біологічної підструктури через індивідні

властивості до особистості і далі до цілісної індивідуальності, то поняття «суб'єкт» являється вихідним для характеристики процесу суб'єкт-об'єктивної взаємодії, незалежно від того, чи йдеться про біологічну (психофізіологічну), власне психологічну чи соціальну активність людини.

Індивідуальність людини, якщо її розглядати з погляду суб'єктивної взаємодії з оточуючим предметним та соціальним світом, і є предметом диференціально-психологічного дослідження. Для цілісної характеристики індивідуальності необхідне врахування всіх її аспектів: від інтраіндивідуальної можливості до групового статусу та змістовного аналізу відмінностей у внутрішньому світі.

Диференціально-психологічні парадигми в загальній психології.

Все розмаїття дослідницьких напрямків (теоретичних, експериментальних, прикладних) можна згрупувати навколо двох типів категоріальних тріад (Ярошевський, 1961; Умрихін, 1987), що відображаються різні рівні організації індивідуальності та її властивостей.

Перша - «організм» - «індивід» - «особистість». Вона спрямовує дослідження на вивчення різних рівнів взаємодії людини з об'єктивною реальністю. Друга - «індивід» - «особистість» - «індивідуальність». Дана тріада показує напрямок інтеграції психіки на вищих етапах розвитку. У процесі вивчення відмінностей між людьми виникає закономірне запитання чому вони існують, на яке науковій психології дають відповідь принципи причинності. То ж розглянемо принципи причинності, що панують в сучасній психології індивідуальності.

Великий французький філософ Р.Декарт вважав, що особистість - це свідомі індивідуальність. «Ядром» душевного світу індивіда він вважав свідомість. Тріада пріоритетів картезіанської (декартівської) концепції причинності має вигляд: внутрішнє - минуле - субсистемне. Така концепція причинності в сучасній психології називається «біхевіоризмом». Вітчизняна психологія в період войовничого матеріалізму 20-х років була в основному біхевіористичною. Потенціал войовничого матеріалізму був настільки могутнім, що навіть відоме визначення, де особистість виступає як «єдина сукупність внутрішніх умов, через які переломлюються зовнішні впливи», дане С.Л. Рубінштейном, не дивлячись на його явну невідповідність принципу внутрішньої активності, було сприйнято як замах на реактологію (вітчизняні аналоги «біхевіоризму»).

Але тим не менш, рефлекторні принципи почали здавати свої позиції після розвитку досліджень в галузі фізіології активності. В результаті цього О.М. Леонтьєв запропонував дещо нове визначення особистості: особистість - суб'єкт, що діє на оточуючий світ і тим самим себе змінює (1970 р.) Незважаючи на це, над психологами дамоклевим мечем висіло заклиття К.Маркса: «сутність людини не є абстракт, властивий окремому індивіду. В своїй дійсності вона є сукупність всіх суспільних відносин [Маркс К., Енгельс Ф. Твори. - Т.3 - С.3].

Тлумачення особистості Марксом не дозволило розвивати у явному вигляді концепцію «несвідомого», проте воно дозволило розвивати так звану

«вершинну психологію», основою якої є пріоритет суспільного над індивідуальним, що відповідає принципові ієрархічності.

Л.С. Виготський вказував на те, що наша психологія є вершинною психологією, тобто визначає не «глибини», а «вершини особистості».

В вітчизняній психології вихід з картезіанського підпростору причинності «внутрішнє - минуле - субсистемне» відбувся через реалізацію принципу ієрархічності і виникла нова тріада пріоритетів: зовнішнє - минуле - метасистемне. При цьому «минулим» все більше ставав «матеріальний субстрат», тобто пошуки та дослідження якоїсь основи, ґрунту, опори в сфері фізіології (щодо того ж це відповідало матеріалістичній парадигмі). Хоча десь глибоко в душі дослідники «матеріального субстрату» розуміли, що вони стоять на позиціях біологічного чи фізіологічного редукаціоналізму та епіфеноменалізму. Саме на грані цієї позиції весь час балансував Б.Г.Ананьєв та його послідовники. Проте таке балансування на грані мало і певні позитивні результати, про які буде йтися далі.

Кожен з розглянутих нами підходів до індивідуальності має свій позитивний потенціал використання, тобто дозволяє розв'язувати певні задачі. Аналогічний підхід ми спостерігаємо і у І.П. Павлова, який прагнув визначати природні основи темпераменту і пояснити тим самим причини виникнення чотирьох типів поведінки. Виділивши три «виміри» нервової системи, Павлов міг би виділити 8 типів темпераменту, хоча він визнав за краще зберегти гіпократівську типологію. Павлов добре розумів, що властивості нервової системи все-таки не є причиною темпераменту, а лише їх фізіологічними ознаками. Підхід Павлова не можна назвати інтегральним, оскільки він нічим не намагається пояснити походження чотирьох типів поведінки з позиції міжсистемних відносин. Разом з тим його не можна назвати і диференціальним, оскільки чотири типи поведінки не зводяться Павловим до набору «базальних» властивостей нервової системи, а лише розпізнаються через них.

Прикладом сучасного «чистого» диференціального підходу може бути підхід В.Д. Небиліцина. Він виходив з двох положень: тлумачити індивідуальність в залежності від властивостей типів; вивчати властивості нервової системи замість визначення типів (1970).

Ідея такого підходу з погляду природничих наук (тобто картезіанського підходу), цілком коректна: абстрагуватись на час від надлишку психологічних типологій та спрямувати зусилля на пошук саме «базальних» властивостей нервової системи, тобто класичних властивостей як інваріантів стосовно часу, простору, стану і т. ін. Говорячи мовою лінійної алгебри, за наявності таких властивостей, ми мали б IV-й базис в IV-мірному просторі. Множинність індивідуальностей в просторі були б представлені множиною точок, а як би ці точки утворювали скупчення («кластери»), то залишилося би лише підрахувати, кількість таких «кластерів», і проблема типології темпераменту була б вирішеною.

Стосовно психології особистості саме таку роботу виконав Р. Кеттел, створивши свою 16-ти факторну концепцію особистості. Вона «базується» на

властивостях особистості, які є в свою чергу термінами англomовного словника, що її характеризують (описують).

Цікаву спробу поєднання інтегрального та диференціального підходу зробив відомий психолог Б.Г. Ананьєв. Він почав зі спроби створення теоретичної моделі співвідношення понять: людина, особистість, суб'єкт діяльності, індивід, індивідуальність.

Загальну структуру людини та взаємозв'язок розвитку її якостей він уявляє схематично так (див. рис.1).

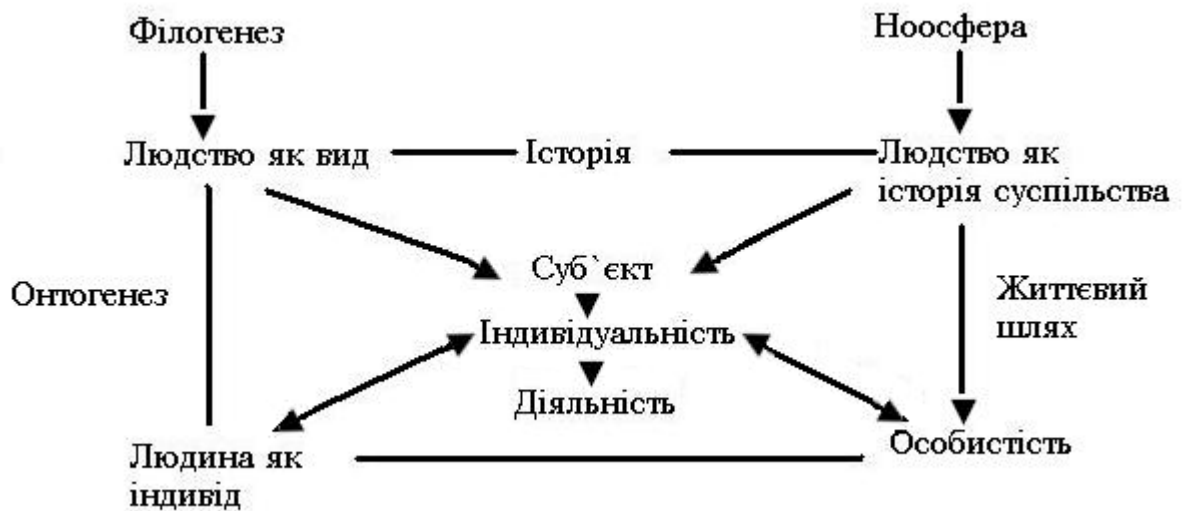


Рис. 1. Взаємозв'язок онтогенезу та життєвого циклу.

Б.Г. Ананьєв виділяє первинні властивості людини як індивіда: віково-статеві та індивідуально-типові властивості. До перших він відносить вікові властивості (стадії онтогенетичної еволюції) та статевий диморфізм; до других - конституційні особливості, нейродинамічні властивості мозку та особливості функціональної геометрії великих півкуль. Взаємодія цих класів властивостей визначає динаміку психофізіологічних функцій та структуру органічних потреб - вторинних властивостей індивіда. Вища інтеграція цих властивостей представлена в темпераменті, з одного боку, і в задатках - з іншого.

Основна форма розвитку цих властивостей - онтогенетична еволюція, що здійснюється за певною еволюційною програмою, але постійно модифікується діапазоном вікової та індивідуальної мінливості.

Вихідною характеристикою людини як особистості є статус у суспільстві, ролі та ціннісні орієнтації. Ці особистісні характеристики визначають особливості мотивації поведінки - вторинні особистісні якості. Вершиною інтеграції особистісних якостей є характер. Властивості людини як особистості знаходять свій вияв в життєвому шляху людини в суспільстві, її соціальній біографії.

Характеризуючи людину як суб'єкта діяльності, Б.Г. Ананьєв насамперед виділяє її діяльність (як перетворення дійсності) та свідомість (як відображення об'єктивної діяльності). Інтеграцією суб'єктних властивостей є творчість, а основними формами розвитку - історія виробничої діяльності в

суспільстві. Цілісність індивідуального розвитку людини забезпечується становленням індивідуальності - вищого синтезу різних її властивостей.

Єдність людської індивідуальності та суперечливості її множинних станів складають дві сторони однієї і тієї ж закономірності її розвитку. Одиначна людина як індивідуальність може бути зрозумілою лише як сутність та взаємозв'язок її властивостей, як особистості та суб'єкта діяльності, в структурі яких функціонують природні властивості людини як індивіда. Кажучи інакше, на думку Б.Г. Ананьєва, індивідуальність людини можна зрозуміти лише за умови повного набору характеристик людини [2].

Б.Г. Ананьєв вважав, що основою індивідуальності є неповторний комплекс певних природних властивостей індивіда. Хоча. За його словами – не всякий індивід є індивідуальністю. Щоб стати індивідуальністю індивід повинен стати особистістю. Ієрархічні зв'язки можна представити (рис.2).



Рис. 2. Ієрархічні зв'язки індивід-особистість-індивідуальність.

Не ризикуючи бути звинуваченим в біологізаторстві, Б.Г. Ананьєв висловлюється досить обережно. Те ж саме стосується і його розуміння місця психічного, свідомості в загальній картині світу (чи навіть Всесвіту).

Не задовольняючись відомою марксистсько-ленінською теорією відображення, він по суті орієнтується на концепцію «ноосфери» Ле-Ру-де-Шардена - Вернадського. Визнавши і відкривши в історії еволюції нову еру ноогенезу, ми відповідно змушені в величному об'єднанні земних оболонок виділяти пропорційну даному процесові опору, тобто ще одну плівку...більш цілісну ніж всі попередні покрови, вона дійсно є новий покрив, «мислячий пласт», який зародившись в кінці третинного періоду, розвертається (з тих пір) над світом рослин та тварин - поза біосферою і над нею. «...Людина як предмет пізнання має для науки унікальне значення з двох причин:

- 1) вона являє собою, індивідуально і соціально, найбільш синтетичну будову, в якій нам доступна тканина універсаму,
- 2) відповідно в наш час ми знаходимо тут найрухливішу частку цієї тканини, що знаходиться в ході перетворень.

В силу цих причин розшифрувати людину - означає по суті спробу дізнатись, як утворився світ і як повинен продовжувати створюватись (1950).

Інтегральний підхід ґрунтується на системній концепції причинності і прямо впливає з принципу ієрархічності. Згідно з ним параметри індивідуальності некоректно виділяти (вимірювати) без аналізу між індивідуальних (як «ціле» з «цілим») відносин. В протилежному випадку системі властивості індивідуальності не проявляються. Зникнення системних властивостей тут подібне до зникнення системних фізіологічних процесів у препаративаних тварин. Перше питання яке тут виникає - це питання про

прояви системних процесів, специфічних тільки для цілісної поведінки і зникаючих умовах дезінтеграції (1960).

Простим та яскравим прикладом інтегрального підходу, що йде з античних часів є концепція Емпикдокла про чотири корені (стихії): «вогонь», «повітря», «вода» та «земля», де міжсистемні відносини - «дружба» та «ворожість» - виступають причиною типології: «вогонь» - «повітря» - «дружба», «вогонь» - «воді» - «ворожість» і т. ін.

Подібний підхід відстоював і І. Кант, розуміючи типи темпераменту в контексті міжособистісних відносин. При цьому властивості він розглядав не як причини типології, а як «зручне тлумачення» (як ознаки провів) чотирьох неподільних першооснов (причин темпераменту: «А», «В», «С», «0»). Кант дещо говорив і про «властивості крові», але розглядав їх як те, що «сприяє» прояву типу, а не є його причиною.

Прикладом сучасного інтегрального підходу може бути концепція особистостей М. Люшер. Він відроджує системну термінологію темпераменту, говорячи про червоний («вогонь»), жовтий («повітря»), синій («вода») та зелений («земля») стилі поведінки людини, які проявляються та вимірюються в вибіркових відносинах як до стилів темпераменту інших людей/ так і до стилів організації середовища (в даному випадку до кольорів).

В колишній вітчизняній психології ідея інтегрального підходу виникла з психології відносин О.Ф. Лазурського. Створюючи класифікацію типів, він говорить про два підходи - ендопсихічний (аналог диференціального) та екзопсихічний (аналог інтегрального), віддаючи перевагу останньому.

Індивідуальність людини визначається не лише своєрідністю його ендопсихічних рис, типу та особливостей пам'яті, уяви і т. ін., але (і в не меншій мірі) її ставленням до оточуючих явищ, а отже - тим, як людина реагує на ті чи інші об'єкти, що вона любить та ненавидить, чим цікавиться і до чого байдужа, тобто, згідно нашої термінології - екзопсихічних проявів.

Ідея Лазурського про ендогенний підхід щодо типології людської індивідуальності була розвинута його послідовниками В.М. М'ясищевим, Г.С. Костюком та Б.Ф. Ломовим. При цьому підхід В.М. М'ясищева ми вважаємо послідовно інтегральним, хоча слід додати, що він реалізований на рівні розглядання людини як особистості. Підхід Г.С. Костюка можна назвати інтегрально-диференціальним, тобто в ньому відображена спроба об'єднати обидва принципи. Б.Ф. Ломов використовує інтегральний підхід в психології спілкування, де вводить поряд з відносинами «суб'єкт-об'єкт» відносини «суб'єкт-суб'єкт (и)». При цьому підкреслюється що «...специфіка спілкування на відміну від усіх інших видів взаємодії як раз і полягає в тому, що в ньому перед усім проявляються психічні якості людей. Про психічні якості ми розмірковуємо на основі аналізу не лише діяльності та її продуктів, але й спілкування».

Отже, якщо диференціальний підхід передбачає, що спілкування є частковий (окремих) вид діяльності, то інтегральний підхід наполягає на тому, що діяльність є окремих (частковий) вид (опосередкованого)

спілкування. Модель індивідуальності Б.Г. Ананьєва ми також відносимо до змішаної, тобто такої, що має риси інтегрального та диференціального підходів. Хоча основу інтегрального підходу Ананьєву однозначно визначити і не вдалось. Тож він пішов шляхом об'єднання диференціальних індивідуальних відмінностей в дещо єдине.

У відповідності до інтегрального підходу структура індивідуальності повинна бути методологічно валідною трьома принципами причинності (принципу активності, саморозвитку та ієрархічності), а її емпіричні моделі (поряд з теоретичною валідністю) повинні бути валідні критерію сумісності. Тому відносини між (двома) індивідуальностями є одним з вихідних моментів побудови структури індивідуальності. Відносини можуть бути безпосередніми (спілкування) та опосередкованими середовищем (діяльність). Отже, сили, що створюються аспекти індивідуальності, проявляються у вибірковості відносин з іншими індивідуальностями і тільки потім - у вибіркового ставленні до типів середовища, створених іншими людьми.

Критерій сумісності є другим моментом реалізації інтегрального підходу. Він конкретизує, що ми розуміємо під терміном «вибірковість». Він також висуває певні вимоги до виділення аспектів індивідуальності, які полягають в тому, що кожен аспект є, власне аспектом сумісності між людьми. Іншими словами - типологія характеру, темпераменту чи особистості повинна бути типологією сумісності людей.

Засади індивідуальності мають створюватися чинниками, що задовольняються вимоги трьох принципів причинності так критерію сумісності. Ми виокремлюємо чотири аспекти: духовність, особистість, характер, темперамент.

Системі властивості - є результатом активності глибинних сил «несвідомого». Тому «вимір» активності глибинної сили (в безпосередній або опосередкованій міжсистемній взаємодії) за суттю і є вимір системної властивості індивідуальності.

Для обґрунтування інтегрального підходу до індивідуальності як цілісності розглянемо принцип спонтанної активності в психології. Часто в психології пошук причини йде в розріз з ідеєю спонтанної активності, а саме: якщо щось активізується (зорганізується), то обов'язково вимагається вказати причину активності (організації) в формі стимулу, фактора, сили та ін., хоча це таке ж некоректне запитання, як і запитання: хто крутить Землю, якщо вона крутиться? Ще в античні часи Аристотель говорив про визнання існування деякої причини, яка є «причиною для самої себе».

Наприклад, від автора фізіології активності М.А. Бернштейна, в якій він постулює внутрішню (спонтанну) активність елементів організму, що створюють модель «потрібного майбутнього», його опоненти вимагали пояснення саме причини виникнення спонтанної активності: Активність організму детермінує поведінку, але як виникає сама активність - ця проблема виявляється невирішеною, - говорили його опоненти, не

розуміючи, що активність на те і спонтанна, щоб не вимагати пошуку причин своєї активності.

Найбільш розвинуте тлумачення «причини для самої чи себе» було дано у вченні про монади Готфрида Лейбніца, яке в психології втілилось у концепцію «несвідомого».

Сутність вчення про монади Лейбніца полягає в тім, що матерія складається з живих монад: мінерали, рослини, тварини, які спонтанно прагнуть перейти від менш організованого стану до більш організованого; від стану «сну» до стану «бадьорості» (неспання). Мінерали - ніби сплячі монади, рослини - дрімаючі монади, тварини - не сплячі монади. Ці міркування привели Лейбніца до іншого відмінного від механістичного (побудованого Декартом) трактування душевного світу, яка відома в психології як концепція «несвідомого». Саме тому Лейбніца вважають засновником теорій, що будуються на уявленні «несвідоме», тобто таких, що відстоюють пріоритет активності психіки.

Варто зауважити, що концепція спонтанної активності існувала на філософському рівні ще з часів Сократа, Платона, Аристотеля. Але в психології панувала картезіанська (Р. Декарт) стратегія пошуку причин. І лише вчення про «живі Монади» Г. Лейбніца дало імпульс створення повної концепції причинності в психології, на основі якої народилась концепція «несвідомого».

Концепція «несвідомого» передбачає існування так званої «невидимої» психіки, що має назву «сфера несвідомого». При цьому «несвідоме» мислиться (уявляється) не як пасивний склад інформації, яка асоціативним способом «висмикається» потоком думки і потрапляє в свідомість; а як активний бурхливий океан, кожен елемент якого спонтанно прагне зі стану «сну» в стан «бадьорості», з глибини «несвідомого» на поверхню свідомості. Тому сутнісні сили, що створюють «ядро» людської індивідуальності, також є активними елементами океану «несвідомого». Отже, щоб зрозуміти індивідуальність людини необхідно пізнати головні сили, що створюють її ядро».

Уявлення про «невидиму психіку» народилась в полемічному діалозі Лейбніца з послідовниками Декарта. Просте та ясне ствердження Декарта про те, що «психіка - свідомості» мало віддалені у часі наслідки. Зокрема, тварини не мають свідомості, отже вони подібні до автоматів. Згідно міркувань Лейбніца, при відсутності свідомості продовжується непомітна діяльність невидимої психіки, отже між психікою тварин та людини перехід еволюційний, плавний. Лейбніць вважав, що «переконаність у тому, що в душі є лише сприймання, які вона створює - найбільше джерело помилок.

Якщо у людини зникає головний біль від пігулки анальгіну, то згідно Декарта - проблема вирішена: немає болю - немає проблеми. Згідно Лейбніца - це «найбільша помилка», - бо ж головний біль триває, але в «невидимому світі». Отже, концепція «несвідомого» існувала, але задовго до Фрейда. Більше того, історики психології пишуть, що в останньому класі гімназії

Фрейд студіював підручник з психології І.Ф. Гербарта, який був пристрасним послідовником Лейбніца.

2.2. Сучасні методологічні засади вивчення феномену індивідуальності

Не зважаючи на те, що концепція несвідомого була відома всім, практичного значення вона набула, починаючи з робіт З.Фрейда та його учнів. Принцип активності як реалізація пріоритету «внутрішнього» над «зовнішнім» в психології розвинувся в форму переходу від інтерспективної психології до глибинної. Джерела глибинної психології виходять з вчення Г. Лейбніца, ґрунтується на формулі «психіка > свідомості». Виходячи з цієї формули, в глибинній психології основним методом є психоаналіз (від гр. *psyche* - душа та *analysis* - розкладання). Цей метод передбачає вивчення явищ душевного світу шляхом аналізу проєктивного матеріалу (малюнки, сни, обмовки і т. ін.), в якому «спроєктована» в тому числі і «невідома психіка».

Уявлення про спонтанне самовтілення душевних сил є необхідним правилом тлумачення душевного світу в «глибинній психології». Так, З.Фрейд вважав найважливішим моментом тлумачення «прихованих сил - їх боротьбу і витіснення одна іншою в сферу «несвідомого». Ми хочемо не просто описувати класифікувати явища, а прагнемо зрозуміти їх як прояв боротьби душевних сил, як вираз цілеспрямованих тенденцій, що працюють в згоді одна з одною або одна проти іншої, Ми дотримуємось динамічного розуміння психічних явищ.

Але просто сказати, що в сфері «несвідомого» діють *живі сили* - цього замало. Для створення концепції «несвідомого» слід виділити головну неусвідомлювану *силу* на основі того чи іншого критерію.

Розглянемо, як виділяв та обґрунтовував головну Силу душі Фрейд, а потім у відповідності з вихідними теоретичними уявленнями будував свій метод психоаналізу.

З. Фрейд вважав, що основними силами, що діють з «несвідомого», є біологічні інстинкти. Набір основних тваринних сил (інстинктів), що створюють ядро людської індивідуальності, Фрейд називає терміном «Воно». Він був переконаний, що «найстаріша» частина психологічного апарату залишається найважливішою протягом всього життя» та наполягав на тому, що Воно з його інстинктами виражає «істинну мету (ціль) життя організму індивіда», тому питання про ціль життя він вважав позбавленим сенсу, оскільки в тваринному світі це питання ніколи не виникає. Можна уподібнювати сліпому королеві, влада якого абсолютна, але який повинен покладатись на інших в розподілі та використанні цієї влади.

Головною силою «несвідомого» Фрейд вважав інстинкт сексуального потяг - *лібідо* (від лат. «бажання»), оскільки з позицій критерію «вижити та розмножуватись» цей інстинкт зіграв вирішальну роль в природному відборі. «Весь шум життя походить від лібідо», - таким було кредо Фрейда. В подальшому до «ядра» він додав інші біологічно корисні сили, наприклад *агресію*.

Коли сексуальне «ядро» особистості прагне на «сцену» свідомості у людини виникає прагнення прямого задоволення цієї потреби. Якщо ж це прагнення стримується культурними нормами, то воно все-таки проривається на «сцену» свідомості або втілюється в проективному матеріалі: мистецтво, сни і т. ін.

Тому символіку творчості та сновидінь Фрейд розглядає як прихований прояв еволюційно старих сил, головна з них - лібідо. При цьому переживання людини при пробудженні лібідо - це, як правило, неприємні, навіть «брудні» переживання, а неприємними вони стають через тиск на свободу лібідо норм культури та моралі.

Яскравим прикладом трактування творів мистецтва з позицій теорії Фрейда є його ж робота «Леонардо да Вінчі», де автор робить висновок про схильність Леонардо до гомосексуалізму.

Ілюстрацією сексорієнтованого психоаналізу снів є книга Фрейда: «Сновидіння».

Сексуальна символіка: груди - яблука, персики; волосся - ліс, чагарник; статевий акт - танці, верхова їзда, підняття по сходах; ерекційне збудження - політ уві сні; жінка - кімната, замок, фортеця.

Чоловічий орган: палиці, парасольки, дерева, списи, револьвери, шаблі, гриби і т. ін.

Жіночий орган: шахти, печери, шкатулки, двері, рот, раковина і т. ін. Виходячи з цієї символіки, можна сказати, що якщо в страшному сні дівчинку переслідує чоловік, озброєний шаблею, то згідно Фрейда - це символіка еротичного сну.

Наприклад, відомий тест «Будинок - Дерево - Людина» також має явно сексуально орієнтовану трактовку, тому користуючись ним - варто ґрунтовно ознайомитись з психоаналізом Фрейда.

З огляду на викладене можна дійти висновку, що психоаналіз проективного матеріалу повинен будуватись саме як психоаналіз продуктів втілення живих сил душі. Так. К. Юнг прямо називав елементи душевного світу істотами і ставився до них як до живих істот. Наприклад, процес творчості Юнг трактує як само втілення живих образів, які автор повинен вирощувати подібно до вирощування рослин. Художній твір є деякою істотою, яка користується людиною і її особистісними диспозиціями лише як живильним середовищем, розпоряджається її силами за власними законами та створюючи з себе те, що вона хоче з себе створити [11].

Звідси організація тестування повинна уподібнюватись повивальному мистецтву (маєвтика - у Сократа), тобто вирощуванню живих сутнісних сил. Другою необхідною умовою системної концепції індивідуальності є наявність в ній принципу саморозвитку. Принцип саморозвитку в системному підході, є часовим аспектом причинного аналізу. Він постулює пріоритет «майбутнього» над «минулим» в трактуванні причинності системних явищ: причина поведінки системи знаходиться в «майбутньому», а «минуле» посідає місце передумов, що вносять специфіку в часове розгортання цільової причини.

Принцип активності як реалізації пріоритету «майбутнього» над «минулим» в глибинній психології розвинувся в формі переходу від фрейдизму до індивідуальної психології А. Адлера. Індивідуальна психологія дала новий телеологічний метод психоаналізу «трактування глибинних Сил» несвідомого. Мистецтво використовувати принцип саморозвитку в психології - це вміння передбачати майбутні ідеї людини на основі трактування психоаналітичного матеріалу (малюнки, сни та ін.).

Ідея телеологічного трактування душевного світу виникла ще у Аристотеля в учінні про «ентелехію» (від гр. *entelechia* - маючи ціль в самому собі). Ентелехія - це цілеспрямованість, ціле направленість як рушійна сила, активне начало, що перетворює можливість у дійсність. Згідно Аристотеля, кожен живий предмет природи має внутрішню актуальну ціль, цільову причину, яка і є джерело руху від нижчих форм до вищих.

Якщо Фрейд, керуючись біологічним критерієм «вижити та розмножитись», вважав, що в сфері «несвідомого» діють лише Сили «минулого» - інстинкти, то Адлер доводив, що в «несвідомому» існують еволюційно нові сили (Сили «майбутнього»), і ці сили повинні мати пріоритет стосовно Сил «минулого» - інстинктів. Саме тому підхід Адлера до трактування Сил «несвідомого» називають телеологічним (гр. *teleos* - ціль, *logos* - вчення) [1].

Телеологічне трактування душевного світу в «індивідуальній психології» Адлера точно виражені в його словах: душевне життя людини, ніби створений хорошим драматургом персонаж, прагне до свого п'ятого акту.

Важливий момент підходу Адлера - ціль є неусвідомлюваною. «Будь-яке душевне явище, якщо воно повинно допомогти зрозуміти людину. Може бути осмисленим і зрозумілим лише як рух до цілі. Кінцева ціль у кожного виникає свідомого чи несвідомо, але її значення завжди несвідоме».

Для того, щоб цей принцип став зрозумілим, розглянемо Адлерівське трактування психічних процесів на прикладі пам'яті. Індивідуальна психологія обов'язкового поставить запитання: чому виникають розлади в пам'яті? Яке це має для людини значення? Цю ціль ми можемо розкрити лише на основ інтимного знання про індивіда в цілому, тому, що розуміння частини впливає лише із розуміння цілого.

Далі Адлер пропонує через індивідуальні особливості розладів пам'яті не тренувати пам'ять, а шукати унікальне призначення особистості в цілому, її «життєвий план» і, в відповідності з цим планом, пропонувати шляхи розвитку особистості.

Ось як трактує індивідуальні особливості Адлер. Аналізуючи формування характеру людини, він вказує, що риси характеру (амбіційність, заздрощі, недовіра і т. ін.) виникають як грані його цільової орієнтації. Це не первинні, а вторинні чинники, що нав'язуються таємною ціллю індивідууму, вони повинні розумітись телеологічно. Риси характеру акає не існують самі по собі, вони завжди відповідають індивідуальному життєвому планові, представляючи його найважливіші засоби боротьби.

Адлер вважав, що основну роль в «несвідомому» грають не сили тваринні, а сили духовні, які своєю активністю сприяють прагненню до мети еволюції - досконалості. Головною силою «несвідомого» Адлер вважав прихований «особистісний ідеал» (або - цільовий образ) людини досконалої. Пробудження з «несвідомого» образу «особистісного ідеалу», суб'єктивно переживається як відчуття спрямованості до абсолютно невідомої цілі. Ціль своєї прихованою активністю спрямовує людину до її індивідуальної Досконалості.

Пробудження еволюційно нових сил у (Фрейда - еволюційно старе Лібідо) Сил переживається як стан творчості. Кожен індивід досягає конкретної цілі подолання (біологічної неповноцінності) людини як істоти за допомогою сили, яка тотожна за свідомість. Мабуть під «самістю», Адлер розуміє надіндивідуальну силу душі, або духовність.

Сутність життя за Адлером - відкривати еволюційно нові цілі «несвідомого» та служити їм, а не адаптувати біологічні інстинкти до норм моралі та культури, - як того вчив його попередник З. Фрейд. Це сумління переживається як спрямованість в «майбутнє» і викликає почуття оптимізму: «Ми постійно поводимо себе так, ніби то заздалегідь вже знаємо своє майбутнє, хоча і розуміємо, хоча і розуміємо, що знати нічого не можемо».

У пізнього Адлера зароджувалась ідея спрямованості психічних явищ не лише в «майбутнє», але й у «вишину». Цю спрямованість Адлер порівнював з «космічним почуттям і відображенням спільності всього Космосу і життя в нас». Більше того, суперечність між «несвідомим» та «свідомим» пізній Адлер зовсім не вважав непримиримою.

Удавана суперечність усвідомлюваних та неусвідомлюваних прагнень є лише суперечністю засобів, які, проте, для кінцевої мети вивищення особистості та для фіктивної цілі богоподібності несуттєві та неважні.

Психоаналіз за Адлером, коли духовне «ядро» особистості прагне на «сцену» свідомості, у людини виникає прагнення до прекрасних творінь духовної культури. І якщо ці прагнення стримувати - вони все-таки прориваються у символіці сновидінь або нагадують про себе в ранніх дитячих спогадах. Символіку сновидінь Адлер розглядав не як символіку інстинктів (Фрейда) або мета інстинктів (Юнг), які є Силами «минулого», а як Символіку Сил «майбутнього».

Основна ідея психоаналізу снів з позицій телеологічного підходу Адлер: знову і знову як заклинання повторюється думка: сон може відкрити майбутнє. У видатних тлумачів снів в Біблії, у Геродота, Артемідора, Цицерона, в «пісні про Нібелунгів» звучить переконання: снобачення - це погляд в майбутнє. Тракткування снів у Адлера принципово інше, ніж у Фрейда. Згідно Адлеру: Сон дістає почуття, афекти і настрої, які повинні захищати життєвий стиль від cotton sense. Ось деякі приклади трактування символіки снів за Адлером: політ в вишину - думка у перемогу. Шкільний екзамен - ризикове рішення. Дитячий страх перед смертю - професія лікаря.

Щодо аналізу творів мистецтва, то він (згідно уявлень Адлера) має бути орієнтований на пошук та трактування символів «майбутнього»,

остільки саме ці символи свідчать про еволюційно молоді сили, що народжуються в душі людини. За цими молодими силами як за квітами, потрібно дбайливо доглядати, захищаючи їх від бур'янів (еволюційно старих сил).

До цього варто додати: фрейдівська ознака «бридких» переживань, що є ознакою наближення до справжніх глибин людської душі, стала теоретичною основою «бридкого» мистецтва, тобто мистецтва, яке викликає неприємні емоції. При цьому, йдучи за концепцією «від реагування» Фрейда, художники говорять про користь неприємних образів: з людини ніби все бридке виходить, душа очищається, людина відчуває себе вільно та легко.

З позиції принципу саморозвитку це невірно: при спілкуванні з «бридким мистецтвом» пробуджуються тваринні Сили (інстинкти), які придушують (пригнічують) духовні Сили, щч порушує духовну еволюцію людини та призводить до неврозу.

Якщо не задіється чи пригнічується активність головної небіологічної Сили «несвідомого» - цільовий образ чи «особистісний ідеал», що спрямовує людину до духовного вдосконалення, то порушується індивідуальна духовна еволюція, і в результаті виникає невроз.

Порушення принципу саморозвитку (внутрішньої цільової причинності) полягає в тому, що людина спрямовується не на внутрішні цілі, а на зовнішні, в неявному вигляді нав'язані їй, і в цьому розумінні не маючи сенсу для своєї духовної еволюції. Ця думка перегукується з концепціями К.Роджерса та Е.Фрома про пріоритет внутрішніх цінностей над зовнішніми.

Але звідки виникає неусвідомлювана цільова установка, що називається «особистісний ідеал»? «Особистісний ідеал», згідно Адлеру, дозріває в 3-5 років в глибинах «несвідомого». Пробудження його в душевному світі переживається як пробудження долі, але не в фатальних деталях життя, а в індивідуальному шляху руху до Досконалості. Кінцевим результатом ідеального втілення «особистісного ідеалу» (або Долі) досконалий розвиток людської індивідуальності, а пригнічення його «цілями, що нав'язуються нормами суспільного життя», тягне за собою неврози, тому доля людини - бути щасливою та досконалою [1].

Перша умова здорової психіки, згідно Адлеру, її спрямованість в «майбутнє», до справжньої мети духовної еволюції - досконалості. Цей стан він називає оптимізмом. Оптимізм, або спрямованість душевного світу в «майбутнє», що скеровується «особистісним ідеалом», є той стан, який впорядковує і тим самим зцілює душевне життя людини, розчиняючи душевні травми «минулого», навіть не залишаючи згадки про них.

Розвиваючи ідею зцілення від неврозу, Адлер будує свою систему виховання дітей, основу на формуванні у них самостійності, відсутності страху, оптимізму. Замість того, щоб вимагати сліпої покори, слід в максимально можливій мірі залишати за дитиною свободу рішення тобто залишаючи йому свободу вибору. Найголовніше - жодна дитина не повинна втратити віри в своє майбутнє.

«Впевненість дитини в собі, її особиста сміливість - велике щастя для неї». Як пізнати символіку індивідуального «особистішого ідеалу»? для цього Адлер пропонує метод ранніх спогадів. Кожен спогад, яким би тривалим не здавався він людині, є для нього чимось достопам'ятним. Він говорить їй: «Ось чого ти повинен чекати» або «ось що таке життя», і знову ми повинні підкреслити, що сама собою подія не така важлива, як той факт, що саме це переживання стійко зберігається в пам'яті і використовується для кристалізації того значення, яке надається життю. Кожен спогад - це нагадування.

Але символіка ранніх дитячих спогадів може бути пов'язаною з «майбутнім» людини? Ранні спогади - це ж «минуле». Адлер вважав, що саме в віці 3-5 років духовні сили «несвідомого» в процесі індивідуальної духовної еволюції досягають піка свого пробудження, а потім відтісняються на задній план загальноприйнятими цільовими установками. Але будучи відтісненими, вони надовго залишають про себе сліди в пам'яті людини, які, не зважаючи на їх нейтральність та біологічну непотрібність, чомусь яскраво пам'ятаються все життя. Так ось ці нейтральні сліди ранніх дитячих спогадів Адлер і вважав еволюційно молодими (духовними) Силами «несвідомого».

Саме тому спогади про ці біологічно нейтральні (при цьому виключаються; стреси, падіння, конфлікти, удари і т. ін.) символи дитинства і є (згідно Адлеру) в сутності спогадами про індивідуальні духовні Сили. Тому ранні дитячі спогади є «спогадами про майбутнє».

Ось як аналізує Адлер життя Ф. Достоєвського. Вже втративши надію найти контакт зі своїми товаришами по ув'язненні, він (Достоєвський) відрікається від свого табору та осмислює своє дитинство, весь свій розвиток і все своє життя. В результаті осмислення символіки сюжетів ранніх спогадів свого дитинства Ф.Достоєвський відкриває істинний для себе Сенс свого життя: Вся моя любов належить народові, весь мій склад думок - це склад думок всього людства: Третьою необхідною умовою інтегрального (системного) підходу до індивідуальності є принцип ієрархічності в її розбудові. Психічні явища, згідно з цим принципом, повинні розглядатись з позиції прагнення душевних сил включити свою активність мета сил.

Тому причину психічних явищ слід шукати в меншій мірі на «субсистемному» рівні (тобто, розглядаючи, їх з погляду на те з чого вони складаються, і в більшій мірі шукати причину на рівні «метасистемному», тобто шукають те, чому вони служать.

Перед тим, як перейти до розгляду принципу ієрархічності в психології визначимо такі поняття, як система та цілісність, оскільки в принципі ієрархічності реалізується саме системний підхід.

Система (від гр. systema - ціле, сполучення) - сукупність елементів, що створюють певну цілісність, єдність. Система проявляє свою цілісність у нерозривній їй взаємодії з середовищем, бо ж цілісність не виводиться із взаємодії елементів, що складають. Будь яка система може бути розглянута як елемент системи (точніше - метасистеми) більш високого порядку, в той

час, як її елементи можуть виступати як системи (точніше - субсистеми) нижчого порядку. До найскладніших типів відносяться живі системи.

Цілісність - завершеність, цілість. Поняття виникло з факту, що «частина» не може бути зрозумілою без цілого, а ціле, як вчив Аристотель, більше суми своїх частин: ціле не «складене» з частин, в ньому лише розрізняються частини, в кожній з яких діє ціле.

Принцип ієрархічності вимагає пошуку «мета системної» (тобто надіндивідуальної) причинності душевних явищ: активність «субсистемного» рівня включена за правилом сприяння в «системний!». Активність «системного» рівня включена за правилом сприяння, відповідно, в «мета системний» і т. ін. Якщо вибрати для розгляду середній «системний» рівень, то вплив на нього процесів рівня «мета системного» має більший пріоритет, ніж «субсистемного» (він впливає як умова).

Відповідно до цього, психічні явища повинні розглядатись як прагнення душевних сил включати свою активність за правилом сприяння в активність мета сил. Тому причину психічних явищ слід шукати в меншій мірі на «субсистемному» рівні (що було характерним для «радянської» психології), тобто розглядаючи їх з погляду з чого вони складаються, і в більшій мірі шукати причину на рівні «метасистемному». Тобто шукати те, чому вони служать елементом чого вони є.

Індивідуальність створюють діючі з «несвідомого» сили «системного» рівня (за Юнгом - «особисто несвідоме») та мета сили «метасистемного» рівня (за Юнгом - «колективне несвідоме»), при цьому метасили повинні мати пріоритет стосовно сил нижчого рівня ієрархії, згідно з принципом ієрархічності.

Виходячи з принципу ієрархічності, цілісність «ядра» душевного світу повинна забезпечуватись активністю метасил. Юнг розумів (сприймав) ці метасили (архетипи) як живі метаістоти, пробудження яких спрямовує людину до реалізації метацілей, як біологічних, тобто таких, що забезпечують виживання, або таких, або таких, що безпосередньо не забезпечують виживання, але дають сенс життя. І в тому і в іншому випадку індивідуальні цілі у цілісній системі (здоровій) психіці повинні бути підпорядкованими надіндивідуальними метацілями.

Тріадою метасистеми і субсистеми користувались і інші дослідники, наприклад, Л.М. Гумільов: «субетнос», «етнос» та «суперетнос». Зокрема, він називає людей, що безпосередньо «виражають» інтереси метаістот пасіонаріями. Одна з основних ознак пасіонарій в тому, що у них пасіонарний імпульс (який надходить від метаістоти) перевищує величину імпульсу самозбереження.

Те, що людина включена в метасистему та складається з субсистем - теоретично зрозуміло з попереднього визначення. Згідно з принципом активності, Всесвіт є живою системою (в тому розумінні, що вона розвивається від простого до складного). Вона має ціль в собі - «наперед визначену гармонію» (Г. Лейбніц), а з позиції принципу ієрархічності Всесвіт складається з ієрархічно організованих систем, однією з яких є людина.

Ознаки живої системи: «зовнішнє впливає як умова на «внутрішнє», а причина - у «внутрішньому»; «минуле» впливає як передумова на «майбутнє», а причина - в «майбутньому»; причина поведінки системи знаходиться на метасистемному рівні (від гр. meta - над), а «субсистемний» рівень (від лат. sub - під) відіграє роль субумов, що вносять лише специфіку включення активності системи в мета системну активність.

В трактуванні Лейбніца організація Всесвіту представлена в вигляді ієрархії різних монад - простих (неорганічні тіла і рослини), душ (тварин), духів (людини) та вищої монади - наперед визначеної гармонії, а всі інші монади - її випромінювання.

Отже, Всесвіт є вершиною системної ієрархії. Відтак, завдання полягає в тому, щоб зрозуміти місце людини в цій ієрархії. Принципи ієрархічності як реалізація пріоритету «метасистемного» над «субсистемним» в глибинній психології розвивався в формі переходу від фрейдизму до аналітичної психології Юнга. Аналітична психологія дала новий надіндивідуальний підхід до трактування глибинних сил душевного світу.

Юнг вважав, що основні сили, які створюють «ядро» душевного світу людини - це архетипи «колективного несвідомого». Архетип має два аспекти прояву: перший - він є елементом загального інформаційного простору, що впливає на маси, але не прямо, а через «колективне несвідоме», підпорядковуючи індивідуальну постанову цілей колективній.

По-друге, Архетипи розглядаються як *надіндивідуальний інстинкт*, що в минулому забезпечував виживання, але не окремих організмів, а цілих популяцій в боротьбі з іншими популяціями. Тому «колективне несвідоме» населяють «архаїчні» або первісні образи, тобто всезагальні образи, що існують з прадавніх часів.

В тлумаченні співвідношення двох сфер несвідомого Юнг явну перевагу надавав пріоритетові колективного над особистісним «несвідомими», підпорядковуючи тим самим інстинкти (за Фрейдом) метаінстинктом. Головною силою «несвідомого» Юнг вважав домінуючий архетип. Символіка Архетипів проявляється в міфах, фольклорі та малюнках різних народів. Одним з найважливіших архетипів Юнг вважав «замість» (das Seelbes), що забезпечує цілісність індивідуальності, оберігаючи психіку від виникнення другого «Я».

В тлумаченні основних Сил, що створюють «ядро» індивідуальності, Юнг (як і Фрейд), дотримувався біологічного (казуального) підходу: «Зміст колективного несвідомого не набуваються протягом життя однієї людини, вони є сутність, природжені інстинкт і первісні форми осягнення, так звані Архетипи, або ідеї».

Слід особливо підкреслити принципову відмінність концепції Юнга в порівнянні з Фрейдом. Фрейд розглядав зміст «несвідомого» переважно як результат витіснення з свідомості, наприклад, якоїсь сексуальної травмуючої сцени. Якщо це не так, то в принципі, людина може «витягати» сюжет цієї сцени з «несвідомого» і сприйняти його як епізод свого особистого життя. Вірогідніше саме тому Юнг назвав це «особистим несвідомим».

Відмінність сюжетів «колективного несвідомого» в тім, що вони не можуть бути сприйнятими як сюжети індивідуального життя, оскільки зберігаються в пам'яті всього людства, як продукт його боротьби за існування. Тому Юнг дає дещо інше трактування біологічного принципу «розмножитись та вижити». Він робить акцент на виживання не завдяки сексуальній привабливості, а за рахунок пробудження в собі надіндивідуальних метасил (наприклад, Архетип клану, племені, етносу, суперетносу і т. ін.), що дають біологічну могутність. І такі могутні індивіди, безумовно, одержують більше шансів на виживання, навіть, не будучи сексуально привабливими.

Отже, згідно Юнгу, фундаментом душевного життя є досвід попередніх поколінь, який створений сукупністю Архетипів, що діють як «незалежні істоти» з глибин «колективного несвідомого». (Цей досвід успадковується індивідом). При цьому головною Силою «несвідомого» є Архетип «замість», що забезпечує цілісність психіки. Пробудження цього Архетипу приводить до цілісності усвідомлюваної та неусвідомлюваної сфер душевного світу, а його пригнічення насильницьким вторгненням в сферу свідомості еволюційно старих метасил (архетипів) призводить до душевного розладу - «містичного» Неврозу за Юнгом.

Індивідуалізація, згідно з Юнгом, це пробудження архетипу «самість». Вона робить психіку цілісною, ліквідує суперечності між свідомим та несвідомим. При цьому людське «Я» не розчинюється, а ніби розширюється.

З огляду на викладене можна дійти висновку, що принцип ієрархічності відкрив існування колективного несвідомого. Питання про співвідношення диференціальне) психології та психології особистості є досить складним. Насправді ж, яка характеристика людини - особистість чи індивідуальність - є «більш інтегральною», такою, що більш адекватно відбиває специфіку цілісності природи людини? Очевидно, при визначенні цього своєрідного гештальта, означеного як «суб'єкт взаємодії за світом», слід говорити про різні інтерпретації предмета вивчення в різних дисциплінах.

Предметом психології особистості є людська особистість та її природа, що перетворюється під впливом соціокультурних умов, а також аналіз типових способів самореалізації особистості в системі соціальних відносин. Предмет диференціальної психології - індивідуальність людини як одиничного і групового суб'єкта. При цьому індивідуальність розуміється двояко. По-перше, як цілісна інтегральна характеристика самовияву людини у взаємодії з іншими людьми і об'єктами. По-друге, як індивідуальні особливості суб'єкта, пов'язані за допомогою спеціальних механізмів в єдину ієрархічну структуру, що включають як специфіку біохімічної та нейрофізіологічної організації психічного світу, так і способи взаємодії суб'єкта з соціальним світом.

Тому дослідження проблеми індивідуальності ведеться в двох напрямках. Перший - аналіз закономірностей інтеріндивідуальної реальності, що проявляється в структурній організації та динаміці функціонування

«всередині» - індивідуальних механізмів (розгляд одиничного). Цей напрямок найповніше представлений в розглянутих нами дослідженнях переважно зарубіжних авторів (від Фрейда до Юнга).

Другий - аналіз інтеріндивідуальних відмінностей, або/чи вивчення спільного та відмінностей між людьми. В руслі саме цього напрямку розглянемо психічні процеси (сенсорні, перцептивні, когнітивні, емоційні та регуляторні, а також інтегральні, характеристики - мову та свідомість) з погляду індивідуальної специфіки їх організму.

За останні декілька десятиліть відбулись значні зміни в поглядах вчених на специфіку світу немовлят. Натомість уявлень про аморфність первісної стадії взаємодії новонародженого з зовнішньою реальністю прийшло розуміння того, що людська істота від самого народження прагне проявити свою специфіку (Zibert, Wiers-Nelson, 1981).

Заслужують на увагу, зокрема, дослідження особливостей організації необхідних фізичних контактів з світом предметів і людей. Г. Шаффер та П.Емерсон виявили поділ немовлят на тих, хто «прагне до обіймів» та «уникаючих їх». Можливо, це і є тим фактором, на основі якого в подальшому локус-контролю поділяє особистості на поле-залежні та поле-незалежні.

Дж. Кейн з колегами виявили також індивідуальні відмінності в сприйманні - так звані «перцептивні контролю та стилі» (згладжування - загострення; установка на опір - прийняття нестабільності; образність - буквальність). У сфері уяви дітей молодшого дошкільного віку виявлено домінування образів певної моральності (зорових, слухових, кінетичних, тактильних) (Сеган, 1971). У сфері уваги Дж. Блок вивив індивідуальні відмінності за параметром широкий - вузький фокус уваги. Індивідуальні відмінності пам'яті в перші ж роки життя проявляються в переважанні однієї з стратегій зберігання спогадів короткочасної чи довготривалої. У стильових характеристиках мислення чотирьохрічних дітей Дж. Блок та Н. Коган виявили індивідуальні відмінності за критерієм (показником) вузькість - широта категоризації.

За характером перебігу емоційних процесів трьохрічних дітей можна віднести до категорії емоційних та неемоційних (Л. Веккер, 1981; П. Екман, 1996). Автори схильні пов'язувати цей показник з особливостями темпераменту, або ж енергійністю. У сфері регулятивних процесів заслуговую на увагу загальний фактор саморегуляції людини (В. Юркевич, 1972), похідний від основних властивостей нервової системи. Найважливішим його показником є пластичність, яка характеризується швидкістю, переключення та пов'язана (негативно) з рівнем просторово-часового взаємозв'язку електрофізіологічних процесів мозку (ЕЕГ процесів).

Індивідуальний рівень розвитку вербальних здібностей з одного боку визначається генетичними компонентами; з іншого - істотно залежить від впливів середовища (Харді-Бровн, 1981). Крім того, він суттєво залежить від орієнтації дитини на взаємодію з предметами (світом предметів) чи на розвиток стосунків (світ людей) (Мітчелл, 1984).

Все зазначене вище, дозволяє виділити в структурі взаємодії дитини як індивідуальності з середовищем три автономних, хоча і взаємозалежних підсистеми: предметно орієнтовану структуру, яка відповідає за взаємодію суб'єкта зі світом речей; комунікативно-орієнтовану структуру, що регулює індивідуальну взаємодію зі світом людей, а також Я-орієнтовану структуру, що відповідає за підтримку оптимального рівня індивідуальної самоідентифікації.

Механізми формування цих структур індивідуальності сягають корінням в надра темпераменту (В. Каган, 1994; І. Палей, 1972; В. Руслов, 1990, 1995) та переваг у формуванні поведінкових стратегій (Бес, 1998), а вершиною вони торкаються вищих рівні особистісної ієрархії, проявляються у вигляді спрямованості - на себе, на предмет, на інших людей (В. М'ясищев, 1963; Л. Божович, 1968).

Одним із головних завдань психології індивідуальних відмінностей є пізнання закономірностей, які регулюють функціонування індивідуальності, що й породжує ефекти цих відмінностей. Знання ж конкретних механізмів пов'язане з вирішенням багатьох практичних задач: психотерапевтичних, психокорекційних, навчальних та розвиваючих.

До запропонованої нами структуру індивідуальності ми включаємо ті аспекти (підструктури, сфери) людської психіки, які відповідають вимогам системного (інтегрального) підходу та є необхідними та достатніми для її саморозвитку (індивідуалізації). Насамперед це сфера мотивації, в якій нас цікавлять насамперед, основні схильності (фактори потягів) несвідомого та їх динаміка.

Підструктура особливостей прояву темпераменту. Принцип активності вимагає, що темперамент визначався («створювався», тобто розглядався як створений) глибинними силами несвідомого. Цей критерій задовольняє концепція Юнга про два архетипи «колективного несвідомого» - анімус і аніма. У відповідності до принципу ієрархічності архетип анімус включає в себе «червоний» та «жовтий» стилі поведінки (в термінології Люшера); «чоловічий стиль» (за Адлером), архетип аніма включає в себе «синій» та «зелений» стилі поведінки («жіночий стиль», за Адлером). Прояв вказаних чотирьох стилів подібний до чотирьох «класичних» типів темпераменту, (див., наприклад, Л.М. Собчик). Сили, що відбивають підструктуру темпераменту, відображають біологічний етап міжсистемних відносин в еволюції живих систем. Дисгармонія темпераменту призводить до двох типів його акцентуацій. (Згідно А. Адлера та К. Юнга); істерії («Червоної» та «Жовтої», за Люшером) та астенії («Синьої» та «Зеленої»).

Функціональний психологічний тип індивіда. В його визначенні ми виходимо з відомого в психологічній науці положення про чотири функції психіки (мислення, почуття, відчуття та інтуїція), які здійснюються інтравертованим або екстравертованим чином. Сполучення цих чотирьох функцій у ІНДИВІДІ складає цілісний та врівноважений підхід до інших людей. Слід зауважити, що чим більш розвинуті свідомі домінуюча і доповнювальна функції, тим глибше несвідомі їх протилежності. (Наприклад, К. Юнг

вважає, що у екстравертованій орієнтації, це призводить до певного переживання внутрішнього спустошення, оскільки функціонують почуття, інтуїція та інтроверсія).

Аспект особистості. Глибинні сили, що створюють особистість, визначають шляхи розвитку людини і проявляються в вибіркового ставленні до цінностей інших людей. У відповідності до принципу активності особистість має бути утворена глибинними силами несвідомого, такому підходові відповідає концепція особистості Е. Шпрангера та О. Лазурського. Їх інтеграція дозволяє виділити такі типи особистості: людина релігійна, людина економічна, людина соціальна, людина естетична, людина теоретична, людина ратна. У відповідності з орієнтацією на: релігію, економіку, соціум (соціальні інститути), красу, знання, боротьбу, пригнічення істинних цінностей людини в цій сфері призводить до ригідності особистості (К. Роджерс), тобто індивід втрачає гнучкість та відкритість і стає ламким і закритим.

Підструктура спрямованості розвитку індивіда (аспект напрямку індивідуалізації, або ж аспект спрямованості). У відповідності до принципів активності, саморозвитку та ієрархічності це «цільовий образ» або «особистісний ідеал», у А. Адлера; архетипи (зокрема, архетипи «самість», у К. Юнга); «підсвідомий Бог», у Ф. Франкла; «метапотргой», у А. Маслоу; «оцінкове почуття», у К. Роджерса. Це сила (психологічна структура), яка організовує душевний світ людини та вносить сенс в її життя. Її пригнічення призводить за термінологією Ф. Франкла до «зоогенного неврозу». Вказана сила визначає напрямок саморозвитку, або ж «індивідуальну еволюційну долю» (А. Адлер).

Завданням нашого дослідження було визначення психологічних засад інтеграції індивідуальності та аналіз їх взаємозв'язку з особливостями системогенезу психіки.

У визначенні психологічних засад інтеграції індивідуальності ми використовували системний підхід, згідно з яким система проявляє свою цілісність в нерозривній взаємодії з середовищем, тому, що цілісність не виводиться із взаємодії елементів, з яких вона складається. При цьому «частина» не може бути зрозумілою поза цілим, а ціле більше суми його частин.

Такий підхід до обґрунтування психологічних засад інтеграції індивідуальності передбачає використання ідеї спонтанної активності - наявності чи існування деякої «причини для самої ж себе» (Аристотель), що реалізується в принципах саморозвитку (як прагнення від менш організованого до більш організованого стану); ієрархічності (як пріоритету «мета системного» над «субсистемним»); пріоритету «суб'єктивного» над «об'єктивним» (причина поведінки системи знаходиться в «середині», а «зовнішнє» посідає місце лише умов, що впливають тільки на специфіку розгортання внутрішньої причини).

У відповідності до розглянутих принципів системного підходу психологічні засади інтеграції індивідуальності «створюють» глибинні сили

(структури) несвідомого, активність яких де термінується «ансамблем несвідомих ірраціональних потягів» (З. Фрейд); напрямок саморозвитку (індивідуальну еволюційну долю) - цільовий образ», «особистісний ідеал» (А. Адлер); надіндивідуальну долю (принцип ієрархічності) - архетипи, зокрема «замість»», (К. Юнг), «підсвідомий бог» (Ф. Франкл), «метапотреба» (А. Маслоу), «оцінкове почуття» (К. Рождерс).

Розглянуті принципи показують, що кожна людина має внутрішню тенденцію до саморозвитку, або ж індивідуалізації. «Індивідуалізація означає становлення єдиною, однорідною істотою, і, оскільки індивідуальність - це наша найбільш внутрішня, постійна, і ні з чим не зіставлена унікальність, то індивідуалізацію як «становлення собою» або «самореалізацію» (К. Юнг).

Індивідуалізація - це процес розвитку цілісності і тому є рух до більшої свободи. К. Юнг вважав, що остання стадія індивідуалізації - розвиток самості. На його думку, самість є нашою життєвою метою, оскільки вона є завершеним виразом тієї фатальної комбінації, яку ми називаємо індивідуальністю. К. Юнг називав замість центральним архетипом, архетипом порядку і цілісності особистості, де свідоме і несвідоме не обов'язково протистоять одне одному, вони доповнюють одне одного до цілісності, яка і є самістю.

Однією з цілісних характеристик індивіда є його функціональний психологічний тип. Відповідно до теорії К. Юнга, ми виділяємо чотири основні психологічні функції: мислення, відчуття та інтуїцію. Кожна з цих функцій може здійснюватись інтравертованим чи екстравертованим способом.

Мислення та почуття можна розглядати як альтернативні способи формування суджень та прийняття рішень. Мислення ґрунтується на логічних та об'єктивних критеріях. Почуття - прийняття рішень у відповідності з ціннісними судженнями, наприклад: добре - погано, правильно - неправильно. Почуттєві типи орієнтуються на емоційні аспекти досвіду.

Відчуття ми розглядаємо як способи одержання інформації (на відміну від розглянутих способів прийняття рішень). Відчуття фокусується на прямому досвіді, сприйнятті деталей, конкретних фактах, на тому, що можна побачити, поспробувати. Відчутному конкретному досвіду надається перевага перед аналізом досвіду. Індивіди відчуваю чого типу, як правило, реагують на безпосередню ситуацію та ефективно долають різні кризи та несподіванки. Як правило, вони краще за інші типи опановують матеріальні речі та інструменти.

Інтуїція - спосіб обробки інформації з погляду минулого досвіду, майбутніх цілей та неусвідомлюваних процесів. Для інтуїтивних типів те, що випливає з досвіду (те, що може трапитись, що можливо), важливіше, ніж саме актуальне переживання. Інтуїтивні типи зв'язують значення зі сприйняттям так швидко, що здебільшого не можуть відділити свої інтерпретації від чуттєвих даних. Оскільки ці зв'язки часто відбуваються на

неусвідомленому рівні, представники інтуїтивного типу зі сторони можуть здаватись непослідовними.

Взаємодія чотирьох функцій з індивідів складає цілісний та зрівноважений підхід до світу. Щоб орієнтуватись, ми повинні мати функцію, яка підтверджує, що дещо дійсно присутнє (відчуття); друга функція визначає, що саме присутнє (мислення); третя вирішує, потрібне воно нам, чи ні (почуття); четверта функція вказує, звідки це прийшло і до чого веде (інтуїція).

На жаль, у людини, як правило, чотири функції розвиваються не в однаковій мірі. Зазвичай, одна функція домінує, а ще одна відносно розвинута є доповнювальною. Дві функції, що залишились, в цілому неусвідомлювані і діють значно менш ефективно. К.Юнг вважав, що чим більше розвинуті та усвідомлювані домінуюча і доповнювальна функції, тим більше неусвідомлювані протилежності.

Функціональний тип демонструє відносно активні і відносно слабкі аспекти діяльності індивіда. Наприклад, інтуїтивно-почуваючий оратор не прочитає таку логічну та високоорганізовану лекцію, повну деталізацій, як мислительно-відчуваючий тип.

Найменш розвинута функція у кожного індивіда одночасно є і найменш усвідомлюваною та диференційованою. Тому вона може впливати на поведінку несподівано та неконтрольовано. Наприклад, інтуїтивний тип може сприймати сексуальні імпульси як таємничі, та навіть, небезпечні, що виходять з-під контролю, оскільки він недостатньо контактує зі своїми відчуттями. Чи можемо ми контролювати те, що не усвідомлюємо? Класичне риторичне питання глибинної психології всіх напрямків. Тому повна гармонія, баланс функцій, що досягається шляхом їх спів мірного розвитку та усвідомлення - ось правильний напрямок виховання.

Мислення - зайнято істинністю судження. Воно ґрунтується на логічних, об'єктивних, знеособлених критеріях.

Відчування - прийняття рішень у відповідності з ціннісними судженнями: добре-погано, красиво-некрасиво і т. ін.

Відчуття - зосередження на прямому досвіді, сприйнятті деталей, конкретних фактів. Перевага віддається конкретному досвіду перед його аналізом.

Інтуїція - спосіб обробки інформації з погляду минулого досвіду, майбутніх цілей та неусвідомлюваних процесів.

В залежності від домінування однієї з чотирьох основних психічних функцій (мислення, інтуїції, відчуття та почуття), що реалізується екстра- чи інтравертним чином підростаючу індивідуальність можна віднести до одного з восьми психологічних типів:

- екстравертованого мислительного;
- інтравертованого мислительного;
- екстравертованого відчуваючого;
- інтравертованого відчуваючого;
- екстравертованого почуваючого;

- інтравертованого почуваючого;
- екстравертованого інтуїтивного;
- інтравертованого інтуїтивного

Приналежність до того чи іншого психологічного типу (або ж перевага властивостей певного типу) в значній мірі обумовлює:

- індивідуальну специфіку психічних процесів (відчуття, сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, уяву та уявлення);
- емоційні та регулятивні процеси;
- стильові особливості свідомості та мовлення;
- базові компоненти характеру;
- стиль діяльності та взаємодії зі світом;
- особистісні відмінності.

Отже, в побудові навчально-виховного процесу слід враховувати зазначені вище індивідуально-типологічні особливості підростаючої особистості. Зокрема, у викладі навчального матеріалу слід враховувати домінуючу психічну функцію учня: мислення, відчуття, інтуїцію чи почуття. А також інтра - чи екстравертну орієнтацію усвідомлюваного та неусвідомлюваного в структурі особистості. Це ж саме стосується розвитку психічних процесів формування базових компонентів характеру та стильових особливостей поведінки.

2.3. Особливості становлення індивідуальності на кризових та сталих періодах її розвитку

«Помсті та ганьбі хочемо ми піддати тих, хто не схожий нас!» - так клянуться серця тарантулів» (Ф. Ніцше).

Процес соціальної підтримує певні риси к кожному індивіду у відповідності з типом особистості, найбільш адекватним для даної культури. Тому люди вражаюче схожі один на одного, якщо ми їх недостатньо розуміємо. Можна передбачати, що в середині цього типу особистості поступово визріває певна індивідуальність, що відрізняється від того, як її сприймає оточення. Спробуємо розглянути чинники детермінанти та результати цього процесу.

Поняття «унікальний», що означає «єдиний в своєму роді», є, безумовно, родовим для конструкту «індивідуальність» - центрального елементу науки про людські відмінності. Разом з тим визначення людської індивідуальності включає в себе, по-перше - неповторну своєрідність суб'єктивного світу людини; по-друге - цілісність індивідуальності як системи, що само розвивається з властивими їй інтегральними ефектами (адаптивністю, оптимальністю, результативністю, компенсаторністю); по-третє - відмінності (індивідуальні, групові, типологічні), що об'єктивно реєструються між людьми. Отже, в самому понятті «унікальність» імпліцитно наявний зміст поняття «соборність» як завершальна єдність.

Хоча підходи до соборності як завершальної єдності свідомості у загальній та диференціальній психології дещо відрізняються.

Можна сказати, що загальна психологія розглядає змістовно-формальну єдність психіки, а диференційна - формальні сторони цієї єдності. Конструкт «формальний підхід» дозволяє провести необхідну межу (необхідну для цілей дослідження) між найбільш типовими, стабільними, відтворюючими в експериментальній ситуації індивідуально-типологічними властивостями (особливостями) та іншим нескінченним розмаїттям унікальних комбінацій ознак, що характеризують неповторність окремої людини та не можуть бути формалізованими на даний момент.

Найбільшого поширення у вивченні індивідуальних та типологічних відмінностей набули теорії їх природних основ. Лінією досліджень І.П. Павлова в сфері типологічних властивостей нервової системи продовжили Б.М. Теплов та В.Д. Небиліцин (1970) зі своїми послідовниками - в Росії, Дж. Грей (1983), Г. Айзенк (1960), Я. Стреляу (1983) та інші - за кордоном.

Розробка структурно-функціональних моделей стосовно диференціально-психологічних проблем ставить перед собою завдання вивчення будови як окремих властивостей, так і індивідуальності в цілому. Найбільш вдалі роботи в цьому напрямі дозволяють зрозуміти змістовну цінність таких важливих конструктів, як розум, інтелект (Nosal, 1990), стиль особистості (Powell, 1983), індивідуальність в цілому.

Сфера вивчення відмінностей між людьми тісно пов'язана з ієрархізацією підсистем індивідуальності. Дослідження цих підсистем ведеться з урахуванням координат, що задаються універсальними конструктами, в змісті яких в концентрованому вигляді відображаються основні напрямки пізнання людиною власної природи.

Найочевиднішим конструктом для диференціальної психології є «подібність» - «відмінність». Він свідчить, що в диференціальній психології пошук спрямовується на вияв відмінностей, а не подібності, як в загальній психології. Як вже відмічалось, метою диференціальної психології є вияв і вивчення формальних властивостей (а також їх співвідношення із змістовним). Це виражається в конструкті «формальне» - «змістовне».

Координата «криза»-«стабільність» проявляється в аналізі причин та рушійних сил індивідуального розвитку, а також виборі його напрямку (*криза* - з грецької - це зміна напрямку, рішення, вибір). Відома типологія кризових ситуацій запропонована Ф.Ю. Василюком (1995) [3]. З огляду на запропоновану нами проблема - типу дослідження, доцільно дійти кризи на нормальні та аномальні.

Нормальна криза - це перехід від одного вікового стану до іншого, напрямку, від підліткового та юнацького віку, або від молодості до зрілості. Нормативність - це існування в межах норми.

Якщо ж людина чомусь обминула нормальний віковий період, не перетнула вчасно прогресивну, нормальну кризу - збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів. Аномальні, ненормальні кризи, це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, котрі перевершують її адаптивні, оперитичні можливості.

В теорії між людських відмінностей традиційно виділяють такі ключові поняття: людина, організм, особистість, індивід, індивідуальність. Практично ніхто з науково орієнтованих дослідників немає сумніву в тому, що родовим для всієї психології є поняття «людина». Біологічні координати людини визначають її як живу тілесну істоту. Найближчим до цього визначення є поняття «організм», яке в широкому сенсі може включати в себе анатомо-морфологічну структуру, нервову діяльність разом органами чуття. У сучасній диференціальній психології особистості поняття «організм» тісно пов'язане з такими ознаками, як «специфіка тілесної організації», «біохімічні індивідуальні особливості» та «нейрофізіологічні основи індивідуальності».

На нашу думку, прогресивною є установка Л.М. Веккера (1981), який вважав, що особистість є носієм саме психосоціальних властивостей людини. Слід зазначити, що провести чітку межу при переході від концепції особистості до розуміння індивідуальності, яка є інтегральною за самою своєю природою, досить складно. Можна лише вказати на ледь відчутну межу між процесами інтеріоризації та екстеріоризації (Л.Виготський, 1926), «власне особистісного» та «особистісно-суспільного» прояву.

Разом з тим, саме з аналізом інтегративних ефектів функціонування індивідуальності (таких як адаптивність, компенсаторність, оптимальність та результативність), пов'язане основне питання диференціальної психофізіології та психології - чим кожен з нас відрізняється від інших людей. У цій фразі криється сутність наступної межі, що пролягає між загальнолюдськими закономірностями і тим, як ці загальні закони переломлюються в неповторному світі суб'єктивної реальності. Носієм цього світу, що репрезентує його зовні, і є індивідуальність як унікальний цілісний феномен, що являється інтегралом всіх рівнів внутрішньої та зовнішньої взаємодії, а також включає в себе процеси диференціації та координації. Таким чином інтегральна індивідуальність може розглядатись як одна з магістральних ліній становлення соборності психіки людини.

В вітчизняній психології вихід з картезіанського підпростору причинності «внутрішнє - минуле - субсистемне» відбувся через реалізацію принципу ієрархічності і виникла нова тріада пріоритетів: зовнішнє - минуле - метасистемне. При цьому «минулим» все більше ставав «матеріальний субстрат», тобто пошуки та дослідження якоїсь основи ґрунту, опори в сфері фізіології (що до того ж відповідало матеріалістичній парадигмі). Хоча десь глибоко в душі дослідники «матеріального субстрату» розуміли, що вони стоять на позиціях біологічного чи фізіологічного редукціоналізму та епіфеноменалізму.

Саме на грані цієї позиції весь час балансував Б.Г.Ананьєв та його послідовники. Проте таке балансування на грані мало і певні позитивні результати, про які буде йтися далі.

Не зважаючи на те, що концепція несвідомого була відома всім, практичного значення вона набула, починаючи з робіт З. Фрейда та його учнів. Принцип активності як реалізація пріоритету «внутрішнього» над «зовнішнім» в психології розвинувся в форму переходу від інтерспективної

психології до глибинної. Джерела глибинної психології виходять з вчення Г. Лейбніца, ґрунтується на формулі «психіка > свідомості». Виходячи з цієї формули, в глибинній психології основним методом є психоаналіз (від гр. *psyche* - душа та *analysis* - розкладання). Цей метод передбачає вивчення явищ душевного світу шляхом аналізу проєктивного матеріалу (малюнки, сні, обмовки і т. ін.), в якому «спроєктована» в тому числі і «невідома психіка».

Уявлення про спонтанне само втілення душевних сил є необхідним правилом тлумачення душевного світу в «глибинній психології». Так, З. Фрейд вважав найважливішим моментом тлумачення «прихованих сил - їх боротьбу і витіснення одна іншою в сферу «несвідомого». Ми хочемо не просто описувати класифікувати явища, а прагнемо зрозуміти їх як прояв боротьби душевних сил, як вираз цілеспрямованих тенденцій, що працюють в згоді одна з одною або одна проти іншої. Ми дотримуємось динамічного розуміння психічних явищ.

Принцип активності як реалізації пріоритету «майбутнього» над «минулим» в глибинній психології розвинувся в формі переходу від фрейдизму до індивідуальної психології А. Адлера. Індивідуальна психологія дала новий телеологічний метод психоаналізу «трактування глибинних Сил» несвідомого. Мистецтво використовувати принцип саморозвитку в психології - це вміння передбачати майбутні ідеї людини на основі трактування психоаналітичного матеріалу (малюнки, сні і т. ін.) [1].

Ідея телеологічного трактування душевного світу виникла ще у Аристотеля в учінні про «ентелехію» (від гр. *entelechia* - маючи ціль в самому собі). Ентелехія - це цілеспрямованість, ціле направленість як рушійна сила, активне начало, що перетворює можливість у дійсність. Згідно Аристотеля, кожен живий предмет природи має внутрішню актуальну ціль, цільову причину, яка і є джерело руху від нижчих форм до вищих.

У пізнього Адлера зароджувалась ідея спрямованості психічних явищ не лише в «майбутнє», але й у «вишину». Цю спрямованість Адлер порівнював з «космічним почуттям і відображенням спільності всього Космосу і життя в нас». Більше того, суперечність між «несвідомим» та «свідомим» пізній Адлер зовсім не вважав непримиримою.

Удава суперечність усвідомлюваних та неусвідомлюваних прагнень є лише суперечністю засобів, які, проте, для кінцевої мети вивищення особистості та для фіктивної цілі богоподібності несуттєві та неважні.

Психоаналіз за Адлером, коли духовне «ядро» особистості прагне на «сцену» свідомості, у людини виникає прагнення до прекрасних творінь духовної культури. І якщо ці прагнення стримувати - вони все-таки прориваються у символіці сновидінь або нагадують про себе в ранніх дитячих спогадах. Символіку сновидінь Адлер розглядав не як символіку інстинктів (Фрейда) або мета інстинктів (Юнг), які є Силами «минулого», а як Символіку Сил «майбутнього».

Перед тим, як перейти до розгляду принципу ієрархічності в психології визначимо такі поняття, як система та цілісність, оскільки в принципі ієрархічності реалізується саме системний підхід.

Система (від гр. *systema* - ціле, сполучення) - сукупність елементів, що створюють певну цілісність, єдність. Система проявляє свою цілісність у нерозривній її взаємодії з середовищем, бо ж цілісність не виводиться із взаємодії елементів, що складають. Будь яка система може бути розглянута як елемент системи (точніше - метасистеми) більш високого порядку, в той час, як її елементи можуть виступати як системи (точніше - субсистеми) нижчого порядку. До найскладніших типів відносяться живі системи.

Цілісність - завершеність, цілість. Поняття виникло з факту, що «частина» не може бути зрозумілою без цілого, а ціле, як вчив Аристотель, більше суми своїх частин: ціле не «складене» з частин, в ньому лише розрізняються частини, в кожній з яких діє ціле.

Принцип ієрархічності вимагає пошуку «мета системної» (тобто надіндивідуальної) причинності душевних явищ: активність «субсистемного» рівня включена за правилом сприяння в «системний». Активність «системного» рівня включена за правилом сприяння, відповідно, в «мета системний» і т. ін. Якщо вибрати для розгляду середній «системний» рівень, то вплив на нього процесів рівня «мета системного» має більший пріоритет, ніж «субсистемного» (він впливає як умова).

Відповідно до цього, психічні явища повинні розглядатись як прагнення душевних сил включати свою активність за правилом сприяння в активність мета сил. Тому причину психічних явищ слід шукати в меншій мірі на «субсистемному» рівні (що було характерним для «радянської» психології), тобто розглядаючи їх з погляду з чого вони складаються, і в більшій мірі шукати причину на рівні «метасистемному». Тобто шукати те, чому вони служать елементом чого вони є.

З огляду на викладене можна дійти висновку, що принцип ієрархічності відкрив існування колективного несвідомого. Питання про співвідношення диференціальної психології та психології особистості є досить складним. Насправді ж, яка характеристика людини - особистість чи індивідуальність - є «більш інтегральною», такою, що більш адекватно відбиває специфіку цілісності природи людини? Очевидно, при визначенні цього своєрідного гештальта, означеного як «суб'єкт взаємодії за світом», слід говорити про різні інтерпретації предмета вивчення в різних дисциплінах.

Предметом психології особистості є людська особистість та її природа, що перетворюється під впливом соціокультурних умов, а також аналіз типових способів самореалізації особистості в системі соціальних відносин. Предмет диференціальної психології - індивідуальність людини як одиничного і групового суб'єкта. При цьому індивідуальність розуміється двояко. По-перше, як цілісна інтегральна характеристика самовияву людини у взаємодії з іншими людьми і об'єктами. По-друге, як індивідуальні особливості суб'єкта, пов'язані за допомогою спеціальних механізмів в єдину ієрархічну структуру, що включають як специфіку біохімічної та нейрофізіологічної організації психічного світу, так і способи взаємодії суб'єкта з соціальним світом.

Висновки. Дослідження проблеми індивідуальності ведеться в двох напрямках. Перший - аналіз закономірностей інтеріндивідуальної реальності, що проявляється в структурній організації та динаміці функціонування «всередині» - індивідуальних механізмів (розгляд одиничного). Цей напрямок найповніше представлений в розглянутих нами дослідженнях переважно зарубіжних авторів (від Фрейда до Юнга). Другий - аналіз інтеріндивідуальних відмінностей, або/чи вивчення спільного та відмінностей між людьми. В руслі саме цього напрямку розглянемо психічні процеси (сенсорні, перцептивні, когнітивні, емоційні та регуляторні, а також інтегральні, характеристики - мову та свідомість) з погляду індивідуальної специфіки їх організму.

Аналіз інтегративних ефектів функціонування індивідуальності (таких, як адаптивність, компенсаторність, оптимальність та результативність) дозволила відповісти на основне питання диференціальної психофізіології та психології – чим кожен з нас відрізняється від інших людей. Отже, індивідуальність є унікальним цілісним феноменом, що являється інтегратором всіх рівнів внутрішньої та зовнішньої взаємодії, а також включає в себе процеси диференціації та координації. Таким чином, інтегральна індивідуальність є однією з магістральних ліній становлення соборності психіки людини.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРЕБІГУ КРИЗОВИХ ТЕНДЕНЦІЙ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ДУХОВНОСТІ ЛЮДИНИ

3.1. Аналіз та типологізація психологічних конфліктів під час становлення духовності

У провідному *програмному* документі Міністерства освіти та науки «Концепція національно-патріотичного виховання молоді» (Наказ 27.10.2009 №3754/981/538/49) зазначено, що ідеалом виховання є гармонійно розвинений громадянин, який досяг якісно нового рівня духовно-морального розвитку.

Для рішення завдань, що сформульовані в «Концепції» педагогам, психологам, учителям необхідно чітко орієнтуватися у змісті таких психологічних понять як духовність, гуманність, емпатійність та мати знання щодо особливостей розвитку зазначених психічних утворень, а також уявляти як, за допомогою яких засобів можна ефективно сприяти духовному розвитку учнів.

Наше наукове дослідження ми спрямували на розробку психологічної концепції феномену «духовність» з метою оптимізації процесу духовного розвитку учнів в закладах народної освіти.

Проведене нами дослідження дозволило дійти висновку, що духовність як феномен психології – це сукупність синергетично інтегрованих особливостей когнітивно-інтелектуальної, почуттєво-емоційної та дієвольової царин, яка забезпечує людині здатність до психічного та особистісного вдосконалення. Кажучи по-іншому, духовність – це інтегральне утворення людської психіки, складне гармонійне поєднання певних психічних та особистісних якостей людини, завдяки якому відбувається психічне та особистісне зростання людини [10].

Для здійснення аналізу складових духовності було використано системний підхід, який передбачає дослідження об'єкта (в нашому випадку – духовності) як системи певної відокремленої множини елементів, що знаходяться у взаємодії [1]. З позиції системного підходу за *усталеною* класифікацією систем духовність можна віднести до розряду динамічних відкритих систем.

Динамічність духовності виявляється у здатності її структурних компонентів до певних змін, а отже до метаморфоз самої духовності, рівнів її розвитку. Відкритість духовності як системи полягає у можливості її взаємодії на різних рівнях з біологічним та соціокультурним довкіллям. Аналіз літератури показав, що поняття «система» найтісніше пов'язане з поняттям «структура», що означає побудову системи, тобто певну кількість елементів та характер їх взаємозв'язку. Структурні елементи системи являють собою теж складні системи [1]. З цього випливає, що для найповнішого дослідження сутності та особливостей розвитку системи в цілому, необхідно теоретично та емпірично дослідити її структурні компоненти як підсистеми.

Ми виходимо з тези про те, що психічні явища характеризуються системністю, тобто об'єктивною єдністю закономірно пов'язаних між собою компонентів психіки. При цьому виділення певних психічних складових у поєднанні з їх психологічним аналізом сприяє більш глибокому та повнішому дослідженню психічного явища чи феномена в цілому. Результати нашого дослідження свідчать, що духовність як психологічний феномен є явищем складним, що має певну синергетично інтегровану структуру.

У процесі дослідження ми виділили в структурі духовності низку складових, які відбивають її основні психологічні характеристики, а саме:

– **Потребово-ціннісні характеристики**, що включають духовні потреби та духовні ціннісні орієнтації. Під *духовними потребами* ми розуміємо прагнення індивіда до засвоєння загальнолюдських та індивідуальних цінностей та їх створення в процесі духовних видів діяльності. В індивідуальні цінності входять інтереси, погляди, ідеали, потреби особистості, які є результатом усвідомлення оточуючого світу і свого власного місця в ньому. Загальнолюдські цінності включають: людяність, добро, красу, справедливість, знання.

У психологічних дослідженнях зазначається, що наявність цінностей є виявом небайдужості людини у ставленні до оточуючого, яка виникає зі значущості різних сторін, аспектів навколишнього світу для її життя. Особистість починає узгоджувати і будувати свої взаємини з іншими, спрямовувати зусилля на самовдосконалення відповідно до власних ціннісних орієнтацій, переконань і поглядів, що є виявом її духовних потреб у самореалізації та саморозвитку.

Духовні ціннісні орієнтації розглядаються нами як відносно стійка система спрямованості інтересів, потреб особистості, яка націлена на процес інтеріоризації духовних цінностей. Водночас це позитивна психічна установка на духовний тип поведінки (див. далі).

– **Вчинково-діяльнісні характеристики**, до яких ми відносимо духовний тип поведінки, духовний саморозвиток та духовний учинок.

Духовний тип поведінки, на нашу думку, виявляється у ствердженні людиною у своїй життєдіяльності гуманістичних та естетичних загальнолюдських ідеалів, тобто цінностей, які виступають як мета життєтворчості.

Духовний саморозвиток ми розглядаємо як процес здійснення суб'єктом свідомого управління своєю діяльністю та поведінкою у відповідності до духовних ціннісних орієнтацій, метою якого є психічне самовдосконалення та самореалізація.

Духовний вчинок, на наш погляд, це безкорислива дія, що спрямована на збереження або підтримку існування людей, живих істот, предметів та об'єктів довкілля.

– **Когнітивно-інтелектуальні характеристики**, що визначаються такими особливостями інтелектуальної сфери як спостережливість, допитливість, глибина, самостійність, критичність мислення.

– **Мотиваційно-вольові характеристики** духовності виявляються у таких якостях особистості: цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, саморегуляція, а також відрізняються специфікою мотивів вольових дій, які ґрунтуються на духовних потребах, інтересах.

– **Почуттєво-емоційні характеристики** духовності передбачають розвиненість емоційної сфери (здатність до переживання різноманітної гами емоцій та почуттів, у тому числі й екзистенціальних – совість, провина, сумнів, любов, віра, надія, каяття – які виконують функцію глибинного зв'язку людини зі Всесвітом, підтримують константність особистості та її індивідуальну цілісність), а також духовних станів.

– **Гуманістичні характеристики** духовності, які виявляються у ставленні людини до будь-якої форми життя як вищої цінності; повазі до внутрішнього світу іншої людини, що поєднується зі здатністю до співчуття та реалізується через втілення у взаємини з цією людиною найвищих духовних цінностей – добра, краси, любові, здатності до гуманних вчинків щодо людей, істот, природного довкілля.

– **Естетичні характеристики** духовності – відображають специфічне почуттєво-емоційне та інтелектуально-когнітивне ставлення людини до навколишньої дійсності, відбивають її прагнення до краси, гармонії, досконалості і виявляються у потребі та здатності сприймати естетичні об'єкти, а також переживати почуття естетичного задоволення [20].

Виходячи зі змісту складових духовності у їх синергетичній сукупності можна стверджувати, що духовність у своєму розвиненому, а отже інтегрованому та гармонійному вигляді, є певним критерієм рівня досконалості людини як індивіда та особистості. Відтак провідним психологічним механізмом становлення цілісної особистості є гармонійний розвиток духовності в цілому та її складових, зокрема.

Гармонійний розвиток духовності, у нашому розумінні, це така динаміка ієрархії духовних метамотивів та потреб, з позиції яких особистість ставиться до інших, себе, довкілля і діє, коли елементи її інтегрованої структури, взаємодоповнюючи один одного, забезпечують конструктивне функціонування цілого та його розвиток.

Кажучи по-іншому, оскільки ми розглядаємо духовність як відкриту динамічну систему, то її гармонійний розвиток – це такий пролонгований стан цілого, який характеризується безконфліктним, взаємодоповнюючим функціонуванням як кожної складової окремо, так і їх синергетично інтегрованої сукупності.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що в процесі розвитку духовності в онтогенезі прогресивні кількісні та якісні зміни у психологічному змісті кожної з її складових відбуваються таким чином.

1. У потребово-ціннісній складовій – від егоцентрично-прагматичних потреб – до потреб духовних та сформованої системи духовних ціннісних орієнтацій (див. вище).

2. У вчинково-поведінковій складовій – від егоцентричного типу поведінки (характеризується гіпертрофованою концентрацією всіх психічних

процесів та утворень на власному «Я») до здатності до духовних вчинків (див.вище).

3. У когнітивно-інтелектуальній складовій – від пізнання предметів та явищ на чуттєвому рівню – до усвідомлення їх сутності, єдності та взаємозв'язку.

4. У вольовій складовій – від мимовільних неконтрольованих дій до цілеспрямованої саморегуляції та духовної мотивації дій та вчинків (див. вище).

5. У почуттєво-емоційній складовій – від простих емоцій до здатності переживати духовні (екзистенційні) почуття (див. вище).

6. У гуманістичній складовій – від егоцентризму – до емпатійності, альтруїзму, від егоцентричного ставлення до інших людей (істот) до гуманного, яке ґрунтується на загальнолюдських духовних цінностях (любов, доброта, доброчинність тощо). Гуманне ставлення екстеріоризується у формі безкорисливого сприяння життю іншої людини, живої істоти, а також через повагу до її внутрішнього світу. Емпатійність ми розуміємо як особистісну якість, що виявляється у здатності до співпереживання, співчуття та гуманних вчинків щодо будь-яких осіб (істот), які потребують підтримки та (або) сприяння.

7. У естетичній складовій – від прагматичного ставлення до естетичних об'єктів та явищ до розвиненої естетичної потреби та естетичного світосприйняття. Естетичне світосприйняття ми визначаємо як сталу ціннісну позитивну – почуттєву та когнітивну установку суб'єкта на сприйняття та створення естетичних об'єктів з метою духовного саморозвитку.

Результатом розвитку духовності є становлення гармонійної особистості. Проте слід зважити на те, що кожна конкретна особистість формується у так званій індивідуальній ситуації розвитку, тобто під впливом як сталого мікро- та макро соціального середовища, так стихійних груп людей, мінливих життєвих обставин, ситуацій, у тому числі й стресогенних.

Йдеться про такі ситуації емоційно-почуттєвого чи когнітивно-інтелектуального стресу, які вимагають від людини перегляду, або навіть змін певних уявлень про себе саму, інших людей, довкілля в цілому, а отже – спричиняють психологічну кризу (Л.А.Пергаменщик). Наші дослідження свідчать, що здебільшого така необхідність перегляду звичних уявлень, переконань, настановлень, ціннісних орієнтацій спричинює виникнення конфліктів у межах певних складових у структурі духовності, а відтак – і кризових тенденцій у її розвитку як цілісної гармонійної системи.

Ми дотримуємось уявлень про конфлікт як про ситуацію наявності у психіці однієї і тієї ж людини амбівалентних (протилежно спрямованих, не сумісних одне з одним) особистісних утворень (потреб, мотивів, уявлень, ціннісних орієнтацій тощо). Зазначене визначення розкриває психологічний зміст внутрішньо-особистісного конфлікту.

За відомою класифікацією внутрішньоособистісних конфліктів (К. Левін, Н. Міллер) виділено такі основні їх типи, що мають значення для вирішення завдань нашого дослідження:

1. Конфлікт «наближення – наближення». Цим поняттям визначається психічний стан особистості у ситуації необхідності зробити вибір між двома в рівній мірі привабливими альтернативами, зокрема протилежних за характером дій для досягнення тої чи іншої бажаної мети. Наприклад, людина має бажання придбати автомобіль. Перша альтернатива: наявність можливості досить швидко заробити кошти на придбання найсучаснішої моделі. Друга альтернатива: можливість якнайшвидше отримати бажану річ, завдяки діям всупереч закону. Кажучи по-іншому, йдеться про конфлікт між засобами досягнення мети.
2. Конфлікт «наближення-віддалення». Цей тип конфлікту характеризується тим, що одна й та ж сама мета є для людини в рівній мірі привабливою та непривабливою, при цьому спричинює як позитивні, так і негативні переживання. Наприклад, товариш запропонував студенту присвятити вихідний день роботі у бібліотеці. Студента охопили амбівалентні думки та сумніви: 1. Чудово, адже це можливість якісно підготуватись до іспиту та отримати високу оцінку. 2. У вихідний день навчатися? А чи не краще у неділю розслабитись на лоні природи?
Отже у цьому випадку йдеться про конфлікт амбівалентності у виборі мети.
3. Так званий конфлікт «ролей» виникає у ситуації коли від однієї і тієї ж людини очікується чи вимагається реалізація протилежних і не сумісних одна з одною соціальних ролей. Наприклад, у сім'ї, де виховується підліток є ще одна, значно молодша дитина. З одного боку, батьки підкреслюють, що підліток вже дорослий, а отже має доглядати меншого. З іншого – нарікають, що школяр ще замалий аби відстоювати власну думку чи робити свій вибір, тощо [4].

Не зважаючи на те, що всі наведені вище типи конфліктів є внутрішньоособистісними їх виникнення спричинюється різними чинниками. На відміну від конфліктів «наближення-наближення» та «наближення-віддалення», які виникають внаслідок внутрішньопсихічної детермінації, конфлікт «ролей» має зовнішньодетерміновану природу.

У відповідності до розробленої нами концепції, духовність як психологічний феномен є гармонійним поєднанням певних (див. вище) психічних та особистісних утворень, які складають синергетично інтегровану структуру. Відтак виникнення будь-якого типу внутрішньоособистісного конфлікту в процесі становлення духовності безумовно спричинює ланцюжок елементарних конфліктів у її системній цілісності.

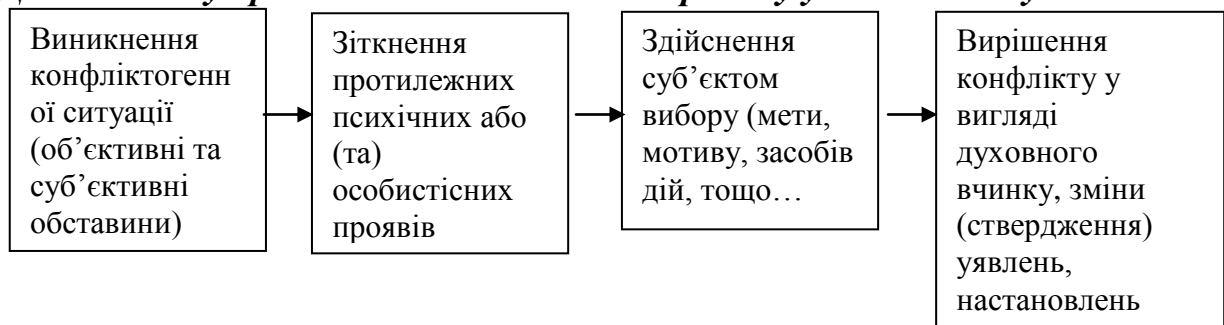
Отже, процес пошуку шляхів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів в контексті проблеми розвитку духовності як гармонійної системи тісно пов'язаний з необхідністю типологізації та аналізу конфліктів, які виникають під час становлення окремих її складових, а також виявленням

взаємовпливу негативних кризових явищ, що детерміновані різними типами конфліктів.

Згідно результатів проведеного нами дослідження динаміка перебігу внутрішньоособистісного конфлікту в складових духовності відбувається у вигляді певного ланцюжка об'єктивних обставин та суб'єктивних психічних або особистісних проявів. Процесуальні ланки такого ланцюжка відрізняються психологічним змістом в залежності від характеру об'єктивних (суб'єктивних) обставин та від того, у якій саме складовій виник конфлікт. Для зручності сприйняття ми унаочнили зазначене вище у вигляді схеми 1.

Схема 1.

Динаміка внутрішньоособистісного конфлікту у складових духовності



У процесі нашого дослідження було з'ясовано, що найпоширенішими конфліктогенними ситуаціями є такі:

1. Необхідність прийняття рішення.
2. Ситуація вибору мети.
3. Вибір ціннісної спрямованості дій або вчинку.
4. Вибір способу досягнення мети.
5. Необхідність оцінити власну дію (вчинок) у відповідності до загальнолюдських духовних цінностей.

При цьому зазначені конфліктогенні ситуації спричинюють виникнення таких конфліктів, як між бажанням та необхідністю, між егоцентризмом та альтруїзмом (гуманізмом), між різними типами уявлень, настановлень, ідеалів щодо їх духовно – ціннісного забарвлення.

Наведені результати дослідження свідчать про те, що основними складовими духовності, у яких найчастіше виникають внутрішньоособистісні конфлікти є такі:

1. Потребово-ціннісна.
2. Мотиваційно-вольова.
3. Вчинково-діяльнісна.
4. Гуманістична.

Заслуговує та увагу той факт, що простежується ідентичність психологічного змісту внутрішньо-особистісних конфліктів у різних складових. Цей факт унаочнимо у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Психологічні особливості внутрішньо особистісних конфліктів у
структурі духовності**

№	Конфліктогенна ситуація	Складові духовності, у яких виникають конфлікти	Психологічний зміст конфліктів у складових духовності
1	Необхідність прийняття рішення	Мотиваційно-вольова Почуттєво-емоційна Когнітивно-інтелектуальна	Між необхідністю та бажанням Між егоцентризмом та альтруїзмом Між думками та почуттями
2	Ситуація вибору мети	Мотиваційно-вольова Потребово-ціннісна	Між бажанням та необхідністю Між уявленнями про добро і зло Між егоцентризмом та гуманізмом, альтруїзмом
3	Вибір ціннісної спрямованості дій або вчинку		
4	Вибір способу досягнення мети. Нездатність здійснити учинок (дію)	Мотиваційно-вольова Потребово-ціннісна	Між бажанням та необхідністю Між егоцентризмом та альтруїзмом, гуманізмом
5	Необхідність оцінити власну дію (учинок, тощо) у відповідності до загальнолюдських духовних цінностей	Вчинково-діяльнісна Гуманістична	Між різними типами уявлень, настановлень, ідеалів

Виявлення складових духовності, в період становлення яких, спостерігаються кризові ознаки у вигляді внутрішньоособистісних конфліктів різного типу, вимагали від нас дослідження психологічних особливостей перебігу зазначених процесів з метою подальшої розробки результативних підходів та шляхів сприяння гармонійному духовному розвитку людини.

Кризові тенденції у розвитку духовності ми розуміємо як певні стани внутрішньоособистісної конфліктності в період становлення окремих її складових. При цьому конфліктні протиріччя, що виникають, набувають кризових ознак у вигляді емоційних розладів, небажаних явищ у комунікативній царині, негативних особистісних утворень. Для зручності сприйняття ми унаочнимо зазначене вище у таблиці (див. Таблиця 2).

Таблиця 2.

Найхарактерніші кризові тенденції в процесі духовного розвитку людини

№	Назва складової духовності	Психологічний зміст конфліктів у процесі становлення складової	Наслідки виникнення конфліктів у вигляді кризових проявів		
			Емоційно почуттєва царина	Комунікативна царина	Особистісні утворення
1	Почуттєво-емоційна	Між думками та почуттями	Пригнічений настрій, тривожність, дратівливість, психологічна напруженість, спустошеність, схильність до депресивних станів	Зниження потреби у спілкуванні, Нерозуміння інших людей, Амбівалентність у ставленні до інших людей, Недовіра до оточуючих	Невпевненість в собі, у правильності власних дій (мотивів, ціннісних орієнтацій) Зниження самооцінки, Нерішучість, Пасивність, Агресивність, Антисоціальні тенденції, Сором'язливість
2	Когнітивно-інтелектуальна	Між уявленнями про добро і зло (різними типами ідеалів, настановлень)			
3	Мотиваційно-вольова	Між бажанням та необхідністю. Між намірами та здатністю			
4	Гуманістична	Між егоцентризмом та гуманізмом, альтруізмом			

3.2. Психологічні умови подолання найтипівіших конфліктів в процесі становлення духовності

Згідно розробленої нами психологічної концепції феномену духовності, найхарактернішими формами прояву останньої є духовні ціннісні орієнтації та духовні учинки.

Духовні ціннісні орієнтації ми розглядаємо як складну систему психічних утворень, які спрямовані на процес засвоєння (сприймання, інтеріоризації, створення) духовних цінностей. Духовні цінності об'єднують загальногуманістичні цінності (краса, любов, людяність, знання, тощо...) та індивідуальні (інтереси, погляди, переконання, духовний ідеал, тобто уявлення окремої людини про такі особливості ставлення до природи, людей, світу в цілому, які є гідними наслідування). Водночас духовні ціннісні орієнтації є настановленням особистості на духовні вчинки – безкорисливі дії, що спрямовані на підтримку існування людей, живих істот, об'єктів довкілля.

Психологічним підґрунтям духовних ціннісних орієнтацій в цілому та духовних вчинків, зокрема, ми вважаємо сукупність мотивів активності людини, яка, спонукає її до різних видів духовної діяльності (пізнавальної, комунікативної, естетичної). На відміну від інших видів

діяльності, духовна відрізняється спрямованістю не на прагматичні цілі, а на задоволення безкорисливих духовних потреб (у знаннях, спілкуванні, доброчинності, естетичному задоволенні).

З огляду на викладене, стає зрозумілим, що одне з центральних місць у психології розвитку духовності посідає мотивація.

Ми розглядаємо мотивацію як сукупність спонукальних чинників (потреби, бажання, інтереси), яка визначає характер спрямованості активності та діяльності людини й пов'язана з антиципацією (передчуттям) задоволення від процесу та результатом цієї діяльності.

У психології виділено найтипівіші дієві мотиви, що спонукають людину до тієї чи іншої діяльності:

- передчуття задоволення від самого процесу діяльності;
- можливість отримати задоволення від результату діяльності;
- винагорода за діяльність (заохочення, схвалення, матеріальна плата, кар'єра тощо);
- уникнення санкцій (зауваження, покарання, догана, засудження тощо), які загрожували б у разі ухилення від діяльності.

Рівень вмотивованості людини прямо пропорційно корелює з кількістю спонукальних чинників (потреб, бажань, інтересів тощо) [6, 7].

Слід зауважити, що одна і та ж сама діяльність може бути полімотивованою, тобто спонукати ся декількома мотивами, які складають певний мотиваційний комплекс. Отже, в однієї і тієї ж людини діяльність може виникати в наслідок декількох мотивів водночас [6, 7].

Наприклад, один школяр вирішив посадити деревце, оскільки любить природу, рослини. Інший робить те саме, бо батьки наказали. Третій очікує схвалення своїх дій. Проте наведені мотиви можуть бути поєднаними в одного учня.

Як вже зазначалось, мотиваційно – вольова складова духовності є однією, в процесі становлення якої найчастіше спостерігаються внутрішньоособистісні конфлікти. Так, на етапі становлення духовних ціннісних орієнтацій, які складають підґрунтя духовної мотивації, учинків найтипівішими прикладами зазначених конфліктів можуть бути такі:

1. У людини може виникнути певний стимул до духовного вчинку (дій), проте вона ще не здатна усвідомити його духовну сутність через несформованість відповідних уявлень, ідеалів (конфлікт між наміром та усвідомленням). У такому випадку вчинок може не здійснюватися.

2. Людина усвідомлює духовний характер мотиву дії, яку має намір здійснити, проте ще не здатна активно діяти згідно із понукою через несформованість вольової регуляції або не здатна здолати бажання діяти певним чином заради необхідності чинити по іншому (приклад конфлікту між наміром та недостатньою вольовою регуляцією).

3. Доволі часто спостерігається явище «зіткнення мотивів», тобто виникнення конфлікту між мотивами, найчастіше антиподами за змістом та спрямованістю (егоцентризм – альтруїзм, гуманізм тощо...) цей тип конфлікту пов'язаний з нерозвиненою емпатійністю (стала особистісна

якість, що виявляється у здатності до співпереживання, співчуття та гуманних вчинків стосовно будь-яких осіб (істот), які потребують підтримки та (або) сприяння.

Емпатійність, згідно нашої концепції, складає психологічне підґрунтя для становлення гуманістичної складової духовності в цілому. Оскільки саме в цій царині виникають провідні конфлікти (між добром і злом, егоцентризмом та альтруїзмом, гуманізмом тощо...), розглянемо зазначені психологічні феномени детальніше.

Наприклад, до категорії добра належать такі загальнолюдські цінності як гідність, честь, совість, обов'язок, сумління, відповідальність, за допомогою яких в суспільстві відбуваються намагання позитивно та гуманістично спрямувати поведінку та вчинки людей. При цьому як добро і благо схвалюються та всіляко підтримуються такі гуманні прояви однієї людини до іншої як людинолюбство, творення духовних вчинків, повага до внутрішнього світу іншої людини, здатність до співчуття. Відповідно соціально-психологічні явища, що є антиподами зазначених вище, розглядаються соціумом як Зло та заслуговують осуду [14].

Конфлікт між Добром і Злом як правило має психологічну природу. На соціальному рівні він виявляється у відступі людини від морально-гуманістичних вимог суспільства, порушенні нею відповідних норм та правил, що у сукупності суперечить інтересам, життєвим потребам інших людей (колективу, групі і навіть, інколи, суспільству у цілому) [14, 16].

На психологічному рівні конфлікт між Добром і Злом виникає в період становлення гуманістичної складової духовності як нездатність людини надати перевагу духовним орієнтирам у власній діяльності (вчинках, поведінці над такими, що не відповідають змісту моральних вимог суспільства). Отже, йдеться про конфлікт в період становлення системи духовних ціннісних орієнтацій. Це один із провідних та складних для розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів, оскільки він безпосередньо виявляється у зіткненні таких утворень як егоїзм, егоцентризм та альтруїзм, гуманність.

Зазначені поняття пов'язані не лише із виникненням конфлікту в системі духовних ціннісних орієнтацій, а й зі зіткненням відповідних до них мотивів – антиподів у мотиваційно-вольовій складовій духовності. Цей факт підкреслює важливість та підсилює необхідність детальніше розглянути психологічні феномени «егоїзм», «егоцентризм», «альтруїзм».

Егоїзм – це специфічна психологічна риса людини, яка полягає у надмірній, а подеколи й цілковитій її зосередженості на власному «Я», тобто замкненість на своїх потребах, інтересах, думках, почуттях, переживаннях тощо. Для егоїстичних осіб є характерним неадекватна (завищена) самооцінка, орієнтованість лише на свої бажання, байдужість до внутрішнього світу та проблем інших людей. Характерними рисами людини-егоїста є самозакоханість, зневага, байдужість по відношенню до інших людей.

Егоїзм є сприятливим психологічним підґрунтям для формування егоцентризму, який є специфічною орієнтацією людини на свій внутрішній світ, і він для неї постає як дещо особливе, унікальне, таким що варте уваги, поцінування з боку інших осіб без конкретних для цього підстав. На думку людини-егоцентрика він є центром буття, життя всього довкілля, а отже ставиться до інших людей як до засобу досягнення власних корисливих цілей, реалізації бажань тощо. Егоцентрична особа відрізняється небажанням, або навіть нездатністю змінювати свою вихідну пізнавальну позицію щодо думок, уявлень інших людей або оцінки подій, ситуацій тощо. Її характеризує повне ігнорування протилежних позицій, тверджень, думок.

Одним із негативних наслідків сформованої неадекватно завищеної самооцінки людини егоцентрика є аутофілія або, кажучи по-іншому, самозамилування, самозакоханість. На відміну від самолюбства, яке відображає адекватну самооцінку, повагу до себе, засновану на визнанні власної гідності, самозакоханість позбавляє людину вимогливого ставлення до себе, натомість перетворюючи його на необґрунтоване самомилювання. Саме аутофілія як якість особистості егоцентрика спричинює недостатню самокритичність аж до повної її відсутності, що заважає адекватному сприйманню критичних зауважень, побажань з боку інших людей, а отже гальмує його подальший розвиток (психічний, особистісний, соціальний) [8].

Найчастіше егоцентризм людини спричинює виникнення порушень (в бік неадекватності) такого психологічного феномена як каузальна атрибуція, яка відбиває особливості інтерпретації людиною причин та мотивів дій, вчинків, поведінки інших людей на підставі спроб аналізу їх рис, якостей, а також впливу чинників різного характеру. Такі порушення виявляються у відхиленні каузальної атрибуції від психологічної логіки, оскільки аутофілічні прояви становлять реальну перешкоду для об'єктивного сприймання позитивних рис, дій, вчинків інших людей, а також особливостей їх взаємин. Цей факт нерідко спричинює міжособистісні конфлікти і як наслідок – дискомфортне самопочуття людини-егоцентрика в групі (колективі тощо). При цьому егоцентрична особистість поступово відокремлюється від решти членів групи, втрачає позитивний контакт з ними, їх довіру, а отже стає приреченою на психологічну самотність в групі. Як вже зазначалось, внутрішньо особистісні конфлікти між егоцентричними та альтруїстичними тенденціями є одним із найпоширенішим в процесі становлення гуманістичної складової духовності.

У контексті нашої концепції духовності ми розглядаємо альтруїзм як певний компонент системи духовних ціннісних орієнтацій людини, який характеризується гуманістичною мотивацією та спрямованістю її власних дій та вчинків. Отже, провідним мотивом діяльності людини-альтруїста є безкорислива підтримка інтересів інших людей. Психологічним підґрунтям альтруїзму є емпатійність. Емпатійність ми презентуємо як сталу особистісну якість, що виявляється у здатності до співпереживання, співчуття та гуманних вчинків стосовно будь-яких осіб (істот), які потребують підтримки та (або) сприяння.

Внутрішньоособистісний конфлікт між егоїзмом та альтруїзмом виникає в тих випадках, коли егоцентричні тенденції актуалізовані, а альтруїстичні знаходяться в процесі становлення і перебувають лише на рівні морально-когнітивних уявлень і ще не перетворилися на стійкі духовні переконання і тим більше не трансформувалися на глибинні духовні потреби. В міру формування альтруїстичних тенденцій у людини поступово виявляється здатність до іншої каузальної атрибуції – духовної.

Ми розглядаємо духовну каузальну атрибуцію як інтерпретування та оцінювання мотивів дій, поведінки та вчинки інших людей, що орієнтовані на духовні еталони власних духовних ціннісних орієнтацій.

Формування духовної каузальної атрибуції позитивно впливає на взаємини людини з оточуючими.

Для гармонійного духовного розвитку необхідно, щоб людина (підліток, юнак тощо) була здатна подолати негативні кризові явища, які можуть виникнути у різних складових духовності. При цьому важливо пам'ятати, що навіть створені на високому професійному рівні педагогічні умови для духовного розвитку самі по собі не зможуть забезпечити очікуваний результат, якщо людина не досягла необхідного для цього рівня розвитку певних психічних, особистісних якостей та властивостей. Кажучи по-іншому, ефективність подолання внутрішньо особистісних конфліктів, насамперед визначається суб'єктивними чинниками (умовами), а саме:

- Усвідомлення людиною власних здібностей, здатностей, яке стає можливим завдяки процесам самопізнання через самоспостереження, самоаналіз, самооцінку. Самооцінку ми розуміємо як сукупність когнітивно-почуттєвих уявлень людини про власні психічні та особистісні властивості (якості, здібності, здатності тощо) їх критичне усвідомлення, а також регулятор поведінки особистості, й, особливо, її взаємин з іншими людьми. Від самооцінки залежать, наприклад, ставлення людини до себе: критичність (некритичність), розвиненість вимогливості, адекватність переживання успіхів та невдач, а отже й рівень здатності самостійного подолання внутрішньопсихологічних конфліктів. Викривлення уявлень про себе можуть спричинити у людини внутрішні суперечливості та негативні переживання (почуття сорому, образи, огиди, провини, гніву) щодо самої себе.

Так, люди з низькою самооцінкою ставлять перед собою цілі значно нижчі, ніж ті, що реально здатні досягти. Для них характерними є такі риси, як невпевненість, нерішучість, образливість, подеколи залежність від думки та впливу інших людей. Зрозуміло, що в людей такого типу зменшена можливість самостійного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

У людей з високою самооцінкою перевищені уявлень про рівень власних можливостей, а відтак й неадекватність у виборі мети. Саме тому вони часто не досягають цілей, що ними поставлені. Поряд з цим вони некритичні в оцінці своїх розумових, вольових та інших якостей. Відтак такі люди виявляють конфліктність в групі, колективі тощо, оскільки завжди не погоджуються з оцінкою себе, своїх дій, вчинків, яку висловлюють інші члени групи. Провідними рисами характеру особистості з високою

самооцінкою стають зверхність, зазнайство, зневажливість до інших. Зайве доводити, що для становлення духовності такого типу людини стають перешкодами зовнішньоособистісні конфлікти, які вона не спроможна подолати самотійно.

Адекватність самооцінки виявляється в таких особистісних якостях:

- здатність до усвідомлення як власних позитивних якостей, так і недоліків;
- у відсутності зайвої самовпевненості, прагненні завжди реально оцінювати свої вміння, здібності, здатності, рівні власних досягнень;
- у вмінні реалістично оцінити труднощі на шляху досягнення мети;
- у здатності об'єктивно оцінювати власну діяльність, вчинки в залежності від реальної цінності, значущості результату.

Саме сформованість адекватної самооцінки є однією з найважливіших суб'єктивних умов здатності людини до подолання внутрішньоособистісних конфліктів та запобігання виникненню конфліктів зовнішньоособистісного типу. Формування адекватної самооцінки стає можливим за умови постійної взаємодії людини з членами групи (колективу) через їх оцінювання та ставлення. Адже таким чином стає можливим становлення реального співвідношення у свідомості людини образів «Я-реального» та «Я-уявного» завдяки інтеріоризації реакцій та оцінок інших людей, а також адекватною позицією, яку вона вимушена обрати в системі міжособових стосунків.

Для гармонізації самоставлення та самооцінки існує низка методів психологічної корекції й розвитку такі, як реальне залучення людини до суспільного життя певної мікросоціальної групи або ж моделювання аналогічної ситуації, психологічні ігри, соціально-психологічні тренінги тощо.

- Становлення системи духовних ціннісних орієнтацій (див. вище).
- Формування та реалізація таких вищих потреб як пізнання світу, себе, сенсу життя; визнанні та повазі (самоповазі); потреба у сприйманні та створенні краси (тобто естетична потреба); у доброчинності (гуманістична потреба).

Розвиток духовних (вищих) потреб відбувається за такою динамікою: від потреби пізнання довкілля – до самопізнання; від очікування турботи, піклування з боку оточуючих осіб – до потреби у їхньому визнанні, повазі, прагнення любити та бути коханим; від самоусвідомлення – до потреби у самовдосконаленні.

Унікальною духовною потребою є естетична потреба, яка за сприятливих умов може розвинутиися від бажання спостерігати, сприймати – до прагнення створювати та зберігати красу. Унікальність естетичної потреби в контексті проблеми гармонізації процесу розвитку духовності полягає у її синкретичності, тобто сукупності функціональних проявів, що позитивно впливають на становлення різних складових духовності [20].

Так, естетична потреба відрізняється безкорисливим характером, орієнтованим не на прагматичне, а на почуттєво-інтелектуальне пізнання та засвоєння дійсності. Сутність його в тому, що від процесу задоволення

естетичної потреби людина очікує ефект у вигляді не матеріального здобутку, а інтелектуально-почуттєвої, або творчої насолоди, а отже духовного стану. А там, де панує безкорисливість та творчість, народжується духовність.

Результати проведених нами досліджень свідчать, що створюючи психолого-педагогічні умови для формування естетичної потреби, а також здатності до естетичного світосприйняття, можна ефективно впливати на гармонійний розвиток духовності в усій цілісності її структури. Так, сприймання естетичних об'єктів стимулює розвиток пізнавально-інтелектуальної складової духовності: тренує спостережливість, вміння оцінювати, аналізувати, зіставляти, висловлювати відповідні судження. Крім того естетичні явища викликають емоції радості, захоплення, піднесення, а твори мистецтв – й складні почуття та переживання. Те ж стосується й процесу створення людиною естетичних об'єктів. Відтак естетичне сприймання та естетична діяльність сприяють розвитку емоційно-почуттєвої складової духовності [20].

Унікальність естетичної потреби також виявляється у її здатності впливати на гармонійне становлення гуманістичної складової, однією з провідних у структурі духовності. Адже саме під час споглядання естетичних об'єктів (мальовничих краєвидів, слухання музики, милування живописом тощо) у багатьох людей виникають особливі (духовні) стани, що супроводжуються відчуттям піднесення, нескінченності Всесвіту, безмежності життя. У таку мить людина сприймає себе невід'ємною часткою розмаїття всього, що існує, і водночас усвідомлює його єдність. Цей стан допомагає зрозуміти рівну цінність будь-якої з форм життя. За твердженням осіб, які мають досвід переживання духовних станів такі почуття пробуджують бажання творити добро, сприяють проявам емпатійності (співпереживання, співчуття тощо), що позитивно відбивається на розвитку як гуманістичної так і вчинково-діяльній складової духовності. До того ж людина, що здатна до естетичних почуттів не зашкодить а ні природі, а ні твору мистецтва аби не порушувати гармонію краси [20].

Нарешті, людина з розвиненою естетичною потребою сама прагне бути красивою як зовні, так і в думках, вчинках, поведінці, адже добро – прекрасне, а зло – потворне.

Відтак розвиток естетичної потреби виконує щодо становлення духовності людини гармонізуючу функцію, яка виявляється у двох аспектах: зовнішньому і внутрішньому.

У зовнішньому аспекті зазначена функція впливає на процес подолання відчуження людини від довкілля (природи, культури інших людей). Цей факт є вкрай важливим не лише в психологічному, а й в соціальному сенсі, оскільки явище відчуження дедалі частіше спостерігається серед молодих (і не тільки) членів суспільства і є стан, що має ознаки внутрішньо особистісної кризи.

Термін відчуження використовується для позначення психічного стану переживання людиною своєї часткової (чи іноді повної) відокремленості від

інших членів групи (колективу, суспільства), довкілля. Кажучи по-іншому, відчуження – це процес суб'єкт-суб'єктного (об'єктивного) дистанціонування внаслідок невідповідності індивідуальних та групових ціннісних орієнтацій, оцінок, уявлень, думок, настановлень, переконань тощо.

Одним із чинників виникнення відчуження є порушення діалектичних зв'язків між зовнішнім довкіллям та внутрішнім світом людини у вигляді гострого протиріччя між її бажаннями та реальними можливостями їх реалізації.

Стан відчуження найчастіше є характерним для людей з недостатньо розвиненим комунікативними вміннями, неспроможними адекватно репрезентувати себе, щоб стати зрозумілими для інших, а також такі, що відрізняються браком емпатійності, нездатністю до компромісів. Відтак групою ризику для переживання стану відчуження, насамперед, є гомоцентричні особистості.

Зазначені негативні чинники спричиняють різні види конфронтації та конфліктів між людиною та рештою довкілля, які набувають (згідно Е. Фромму) таких основних форм відчуження: від близьких, від держави, від потреб, від себе. Стан відчуження від інших людей характеризується недовірою, незадоволенням, відстороненням, зменшенням контактів, позитивно-емоційного спілкування, і, як наслідок, втратою підтримки та сприяння того ж таки оточення. Зрозуміло, що внаслідок зазначеного стану в людини виникають негативні психічні явища (астенічній емоції та почуття, гальмування особистісного розвитку, виникнення внутрішньоособистісних та міжособових конфліктів). Проте найтяжче людина переживає стан само відчуження [14, 15].

Самовідчуження – це психічний стан, який характеризується не лише численними внутрішньо особистісними конфліктами, а й особистісними дисгармоніями, руйнуванням особистісної цілісності (за Гегелем Г.В.Ф. – феномен «нещасної свідомості»). Самовідчуження супроводжується неадекватністю самооцінки, що виявляється у незадоволенні собою, невпевненістю або ж егоцентричній переоцінці себе, демократичності, імпульсивності.

Будь яка форма відчуження детермінує виникнення таких негативних явищ у взаємодії людини з іншими членами груп (колективу, суспільства), які де гармонізують процес формування людини як особистості в цілому та становлення її духовності, зокрема. Серед таких негативних психічних явищ та якостей особистості можна зазначити тривожність, негативізм, конфліктність, пригнічений емоційний стан, подеколи асоціальна поведінка.

Серед ефективних шляхів подолання стану відчуження можна зазначити спільну творчу діяльність (за інтересами), керовані дискусії, тематичні рольові ігри та вправи, моделювання проблемних вмінь та навичок, які у систематизованому вигляді створюють умови для актуалізації конструктивно-розвиваючих потенціалів людини. Особлива роль у цій низці методів належить формуванню естетичної проблеми потреби.

Психологічне підґрунтя механізму впливу естетичної потреби на процес подолання відчуження людини від довкілля складають естетичні почуття, духовне спілкування та духовні ціннісні орієнтації. Отже, одночасно здійснюється функція її впливу на розвиток гуманістичної, емоційно почуттєвої та потребово-ціннісної складових духовності [20].

Внутрішній аспект гармонізуючої функції естетичної потреби модифікується у формах відповідно до:

а) співвідношення з іншими компонентами духовності:

- потреба у пізнанні довкілля (когнітивно-інтелектуальний компонент);
- бажання та здатність переживати духовні стани (почуттєво-емоційний компонент);
- потреба у доброчинності, намагання зберегти або (та) удосконалити довкілля (гуманістичний компонент духовності);
- прагнення до духовного самовдосконалення (вчинково-діяльнісний компонент);

б) співвідношення зі здатністю до естетичного світосприйняття:

- потреба у сприйманні естетичних об'єктів та явищ довкілля;
- бажання переживати естетичні почуття;
- потреба в естетико-комунікативній діяльності (обмін з іншими людьми інформацією, думками, враженнями, почуттями щодо естетичних цінностей), а отже – духовній діяльності;
- намагання відтворити або вдосконалити довкілля засобами художньої діяльності, тобто вияви творчо-художньої активності [20].

Відтак розуміння глибинного функціонального взаємозв'язку естетичної потреби та складових духовності у поєднанні із відповідними методами її формування відкриває широкі можливості для посилення психолого-педагогічного впливу на процес гармонійного духовного розвитку людини на різних етапах її становлення.

Повертаючись до проблеми подолання внутрішньоособистісних конфліктів, продовжимо висвітлення суб'єктивних чинників, що визначають ефективність цього процесу. Зокрема такими чинниками є:

- Здатність до вчинків відповідно до загальнолюдських духовних ідеалів (альтруїстичного, екоохоронного).
- Безперервний когнітивно-інтелектуальний розвиток, особливо таких розумових якостей як допитливість, глибина, самостійність, критичність мислення.
- Формування вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, саморегуляції.

Самовладання – це здатність людини продуктивно діяти у дезорганізуючих ситуаціях, які негативно впливають на емоційну сферу. Це досягається завдяки свідомому керуванню власними емоціями, почуттями, настроєм та вмінню приводити їх у відповідність до конкретних подій. Самовладання є одним з чинників розвиненості вольової складової духовності поряд із таким, як саморегуляція.

Саморегуляція – це здатність людини адекватно сприймати та усвідомлювати особливості перебігу власних психічних процесів та поведінки, а також свідомо (довільно) підпорядковувати власні вчинки соціальним вимогам, велінню обов'язку чи сумління, а також гальмувати неприйнятні за даних обставин прояви.

- Розвиненість почуттєво-емоційної сфери (здатність до переживання різноманітної гами емоцій та почуттів й особливо духовних (совість, провина, сумнів, віра, надія, любов, каяття тощо).
- Усвідомлення людиною єдності себе й Всесвіту, а також цінності й рівноправності всіх форм життя.
- Почуттєво-емоційне, гуманне та екоохоронне ставлення до навколишньої дійсності.
- Уміння чітко відокремлювати добро від зла, духовне від бездуховного, виявляючи при цьому стійку здатність до незалежності від негативних впливів інших людей.
- Усвідомлення власної індивідуальності, потреба та здатність діяти у відповідності до власних здібностей, здатностей щодо реалізації духовних потреб з метою самореалізації та самовдосконалення.
- Здатність людини до спілкування (тобто розвинутість відповідних знань, вмінь та навичок) й зокрема до духовного спілкування (обмін думками, почуттями, знаннями, враженнями). Це найтонкіший, найвимогливіший та найскладніший вид спілкування, який передбачає взаємодію людей не лише на інтелектуальному, але й на почуттєвому рівні, а відтак вимагає розвинутої емпатійності.
- Поважне ставлення до внутрішнього світу інших людей, яке поєднується зі здатністю до співчуття та реалізується через втілення з оточуючими найвищих духовних цінностей – добра, краси, любові.

Зазначені суб'єктивні чинники гармонійного розвитку духовності, які створюють психологічне підґрунтя для того, щоб людина стала спроможною самостійно долати негативні кризові явища, котрі можуть виникати у різних складових духовності в періоди їх становлення.

3.3. Інтерактивні методи подолання внутрішньоособистісних конфліктів в процесі становлення духовності

Ми презентуємо розроблений нами комплекс ігрових вправ, тематичних бесід та проблемних оповідань, систематичне використання яких сприятиме вирішенню завдань формування вищих духовних ціннісних орієнтацій, уявлень, настановлень у дітей від старшого дошкільного до старшого шкільного віку.

Нетрадиційні ігрові вправи — це своєрідне моделювання емпатогенних ситуацій, які «запускають» механізми ідентифікації, емоційної пам'яті, співпереживання.

Під час прослуховування проблемних казок та оповідань, літературний текст не сприймається пасивно, а сприяє внутрішній психічній діяльності —

співпереживання та співчуття героям, сприяння їм подумки, бажання та прагнення вчиняти, як позитивний герой, здійснити гуманний вчинок. Відбувається аналіз та порівняння себе не лише з позитивними, а й з непривабливими героями, а отже, включається самооцінка.

Методи створені таким чином, щоб кожний з них виконував декілька функцій. *Поліфункціональність запропонованих нами ігрових вправ*, бесід тощо виявляється у їх спрямованості на виконання різних навчальних, розвивальних та виховних завдань.

1. *Навчальна функція* — розширення знань вихованців дошкільних установ та учнів шкіл про особливості внутрішнього світу людей, самопізнання.

2. *Розвивальна функція* — розвиток самоусвідомлення, психічних процесів, емоцій та почуттів, мовлення, мислення.

3. *Комунікативна функція* — сприяння становленню позитивних емоційних взаємин, розвитку навичок емпатійного спілкування.

4. *Виховна функція* — виховання доброзичливості, прагнення доброчинності, готовності до гуманних вчинків, формування гуманістичних ціннісних орієнтацій.

За допомогою запропонованих нами методів, діти матимуть можливість глибше пізнати власні психологічні особливості, спостерігати поведінку, емоційні реакції своїх однолітків, пізнавати риси їх характеру.

Роботу з формування емпатійності доцільно розпочинати з раннього дошкільного віку, оскільки дитина в цей віковий період ще не сприймає однолітка як партнера із спілкування. Цей факт зумовлює суперечність у ставленні до однолітка, як до об'єкта (тобто, предмета дослідження, який цікаво потримати в руках, укусити, смикнути тощо) та як до суб'єкта (тобто, як до партнера по взаємодії), при цьому об'єктне ставлення переважає.

Основними завданнями організації спілкування поміж переддошкільнят є формування в них потреби контактів із однолітками як суб'єктами спілкування та тих засобів, за допомогою яких ці контакти здійснюються.

У цей віковий період важливо пам'ятати, що потреба у спілкуванні з однолітками передбачає наявність у дитини у сукупності таких компонентів (за М. Лісіною): увага та інтерес до іншої дитини; емоційні прояви щодо однолітка; ініціативні дії, які спрямовані на те, щоб привернути увагу іншої дитини до себе; чутливість до діянь однолітка.

Формуванню суб'єктного ставлення до інших дітей сприяють ситуації, коли педагог спонукає дитину радіти з приходу однолітка у групу, роздивлятися його милуватися ним, висловити доступні слова привітання.

Ефективною є й ігрова вправа «Давай познайомимось». Вихователь розміщує двох дітей одне навпроти одного, звертається до дитини: «Іринко, подивись, хто це сидить? Це хлопчик на ім'я Дмитрик. Подивись, який гарний хлопчик. Покажи, де в Іринки ручки (носик, волосся тощо). А тепер покажи, де у Дмитрика ручки тощо. Бачиш, і в Дмитрика є ручки, як у Іринки, і оченята тощо. Іринка хоче обідати? Ось і Дмитрик вже зголоднів.

Правда, Дмитрику? Іринко, посміхнись Дмитрику та запроси його пообідати».

Разом з цим, бажано викликати у дітей прагнення співчувати однолітку, який переживає, радіти його успіхам. Наведені форми роботи сприяють поступовому усвідомленню дітьми, що одноліток — не предмет, не іграшка, а така ж дитина, яка хоче їсти, спати, плаче, якщо їй боляче або хтось образить, уміє рухатись, гратись, має і любить батьків.

У роботі із старшими дошкільнятами та учнями молодших класів шкіл ми пропонуємо такі методи.

Ігрова вправа «Стань іншим»

Завдання: розвивати здатність «входити» у внутрішній світ іншої людини (істоти), та здатність до співпереживання; вчити засобам експресивної демонстрації емоційних станів; сприяти розвитку уявлення.

Процедура. Вправа проводиться з невеликою кількістю учасників (не більше 7). Решта групи чи класу спостерігає за виконанням та дає оцінку образності перевтілень.

Вступне слово ведучого (психолог чи педагог).

Чи замислювалися ви колись над тим, що саме відчуває, переживає, думає, бажає інша людина або жива істота? Давайте спробуємо. Я запропоную кожному з вас певний образ, а ви ніби станьте ним на декілька хвилин. А потім по черзі розповісте усім нам, про що ви думали, як почувались, що робили, чого бажали?

Орієнтовні образи для виконання вправи:

1. маленький горобчик, що випав з гнізда;
2. хлопчик, що заблукав у лісі;
3. собака, який загубився на великій людній вулиці;
4. рибка, яку упіймали у річці та переселили до акваріуму;
5. хвора старенька, яка вийшла з дому, щоб іти до лікарні, та не знала, що ожеледиця;
6. учень, який отримав відмінну оцінку;
7. дівчинка, якій вперше подарували велику красиву ляльку.

Оповідання «Несподіване перетворення»

Завдання: виховувати небайдужість до тих, хто потребує допомоги; формувати готовність до гуманних вчинків.

Процедура. Оповідання читається (або розповідається) фронтально усій групі або класу. Дітям дається настановлення на те, що після прослуховування буде бесіда за змістом оповідання.

Зміст оповідання

Того року зима видалася лютою та сніжною. Роман повертався зі школи додому, йдучи, натягував капюшона куртки на в'язаний капелюшок. Він трошки заздрих меншому брату Івану, який зараз насолоджувався теплом домівки, бо молодші класи у такий лютий мороз на заняття не ходять.

Яскраве січневе сонце підсилювало білизну снігу, не випромінюючи бажаного тепла. Раптом Роман помітив якусь дивну невеличку грудку, яка темною плямою виділялася на холодному білосніжному килимі.

Нахилившись, хлопчик зойкнув: то був замерзлий горобчик. Маленька істота мала жалюгідний вигляд: очі заплющені, лапки піджаті. «Чи живий ще?» — промайнула думка у Романа. Йому пригадалися розповіді товаришів про те, як замерзлі птахи поверталися до життя, коли їх зігрівали.

Обережно піднявши горобця, хлопчик заховав його під куртку і мерщій подався додому.

Малий Іванко дивився «телик» і не звернув жодної уваги на повернення брата. Роман лише скинув куртку і, тримаючи пташку між стуленими долонями, вмовився на кріслі.

— Що там у тебе? — нарешті малий помітив брата.

— Сніжок з морозу приніс, — пожартував Роман, притискаючи пташку до грудей.

— А що це ти з ним робиш — з тим сніжком? Він же розтане, — здивувався Іван.

— Може й так, — з надією відказав старший брат.

Хвилини сприймалися Романом, як години. Аж ось теплі руки хлопчика відчули слабкі рухи пташки. Роман трохи розтулив долоні і побачив маленькі блискучі перелякані оченята горобчика.

— Не бійся, — хлопчик намагався заспокоїти пташку. Але звук людського голосу, що знаходився так близько, ще більше налякав маленьку істоту: горобець щосили змахнув крильцями й вилетів з Романових долонь.

Ще довгий час Іванко розповідатиме друзям історію про те, як його старший брат врятував від морозу «дивовижний сніжок».

Запитання для бесіди:

1. Як ви думаєте, чому Роман підібрав пташку?
2. Як би ви вчинили, якби опинилися у подібній ситуації?
3. Хто може розповісти про подібний випадок із власного життя або з життя добре знайомих людей?
4. Чому люди мають допомагати живим істотам?

Ігрова вправа «Кумедні тваринки»

Завдання: вчити засобам візуальної діагностики емоційних станів інших людей за їх мімічним та пантомімічним виявленням; розвивати спостережливість, уважність щодо зовнішніх проявів емоційних станів; розвивати міміку обличчя, виразність рухів, жестів, що відповідають певним емоціям.

Матеріал: картки або фото із зображенням дітей, людей, що переживають певні емоції, за кількістю учасників гри.

Процедура. Кількість активних гравців 5—7, решта дітей спостерігає та оцінює виразність «мавпочок».

Ведучий нагадує дітям про таку особливість мавп, як схильність до наслідування рухів, жестів, міміки обличчя. Частина учнів, яким роздано картки або фото, мають уважно роздивитися, визначити, що переживає людина, яка на зображенні, та спробувати, наче «мавпочка», відтворити вираз її обличчя, позу, жести. Решта учнів намагається вгадати, що саме передає

«мавпочка». Виграє той, хто був найкращою «мавпочкою», тобто, правильно визначив і відтворив емоційний стан людини з фото.

Методи роботи з учнями молодшого та середнього шкільного віку

Вправа «Знайди влучний вислів»

Завдання: формувати позитивно-емоційне ставлення до дітей, людей, рослин, тварин; збагачувати словник дітей епітетами; утворювати асоціативні зв'язки між об'єктами позитивного ставлення та епітетами, що їх характеризують.

Матеріал: картки за кількістю учасників з низкою епітетів та порівнянь.

Орієнтовний підбір епітетів: безпорадний, симпатичний, веселий, усміхнений, розумненький, гарненька лялечка, пухнастий, м'якенький, лагідний, ароматний, ніжний, тендітний, маленький дзвоник, лісовий красунчик, справедливий, чуйний, дбайливий, щирий.

Процедура. Вправа проводиться з усім класом. Кожний учень отримує картку з епітетами. Учням дається завдання вибрати із запропонованих слів такі, якими можна охарактеризувати:

1. маленьку дівчинку;
2. цуценя;
3. квітку конвалії;
4. маленького хлопчика;
5. улюбленого учителя.

Ігрова вправа «Криве люстерко»

Завдання: розвивати експресивність (міміку обличчя, жести, рухи); вчити розпізнавати емоцію за її зовнішніми проявами.

Процедура. Учні утворюють коло. Один учасник демонструє сусіду за допомогою експресивних засобів певну емоцію. Той визначає вголос, яку саме емоцію передано, і сам передає по колу іншу емоцію, і так до першого гравця.

Правила гри: урізноманітнювати, не повторювати міміку, пози, рухи, жести; не робити пусті гримаси.

Вправа «День приємних несподіванок»

Завдання: змінювати егоцентричну мотивацію шляхом розвитку прагнення до добродійності; заохочувати бажання приносити радість іншим людям; формувати вміння радіти від власної добродійності.

Процедура. Вправа проводиться з усім класом.

Педагог чи психолог звертається до учнів.

– Згадайте, будь ласка, чи доводилось Вам робити подарунки своїм друзям, близьким людям? (Відповіді учнів.)

– Я не маю сумніву, що й самі ви отримували подарунки.

А чи помічав хто-небудь з вас, що подарувати близькій людині жадану річ або сказати їй щось приємне, втішне, допомогти їй у важливій справі буває для нас самих не менш приємним, ніж отримувати це від когось? Згадайте випадки, коли ви отримували задоволення від того, що робили приємне або корисне іншій людині. Розкажіть нам про це. (Розповіді учнів.)

А тепер подумайте, що б вам хотілось зробити в майбутньому для близьких людей. Поділіться з нами своїми добродійними мріями. (Розповіді учнів.)

Отже, було приємно почути, що не лише діяти, а навіть мріяти про добрі справи, подарунки іншим людям дуже приємно. І це прекрасно! Щиро зичу вам втілення своїх мрій та бажань на благо людям.

Ігрова вправа «Зачарована красуня»

Завдання: вдосконалювати навички позитивно-емоційної взаємодії; розвивати вміння та бажання підбирати слова, адекватні ситуації.

Процедура. Вправа проводиться з усім класом. Вибирають одну учасницю, яка удає, що вона зачарована красуня (заплющує очі і не подає голосу доти, доки не почує такі приємні слова, від яких не зможе не прокинутись і не подякувати своєму «рятівникові»).

Інші учасники гри по одному наближаються до «зачарованої красуні» і намагаються підбирати такі приємні лагідні слова, щоб розбудити її.

«Рятівник» бере на себе роль красуні, і вправа триває.

Правило ігрової вправи: намагатися не повторювати слова, що вже були.

Після закінчення виконання вправи, учасники, за допомогою ведучого, аналізують, завдяки чому «рятівникам» вдалося зняти «чари» з принцеси.

Ігрова вправа «Добрі сні»

Завдання: виховувати відкритість до щирої взаємодії, розвивати відвертість та готовність до сприяння.

Процедура. У вправі бере участь група не більше 7—10 осіб. Серед них обов'язково мають бути такі, що приятелюють.

Ведучий звертається до групи.

— Зараз ми ніби поринемо у таємничий світ сновидінь, у якому можуть здійснитися наші наміри, бажання.

Уві сні людина може зробити, висловити те, що не наважилась би з певних причин у реальному житті. Ви матимете чудову нагоду повідомити своєму приятелю чи подрузі те, що давно хотіли та так і не зробили.

Ми всі сядемо зручно, заплющимо щільно очі (начебто заснемо) і не підглядатимемо.

Кожен має бути щирим, чесним, відвертим.

За моїм сигналом, один з вас, за бажанням, назве ім'я свого товариша або подруги і скаже слова подяки, які не висловив колись вчасно, або звернеться із якимось потаємним проханням, можливо попросить вибачення звернеться по допомогу.

І, звичайно, друг чи подруга щиро вибачить або запевнить, що обов'язково допоможе. А може — подякує за ваше бажання зробити приємне.

Завершується вправа словами педагога або психолога.

— Сьогодні дехто з вас зміг бути щирим, відвертим. Проте, це було уві сні. Бажаю вам навчитись бути відвертими з людьми не лише уві сні, а й у реальному житті.

Ігрова вправа «Сіамські близнюки»

Завдання: тренувати навички взаємодії в умовах взаємозалежності, розвивати чутливість до партнера по взаємодії.

Процедура. Участь бере парна кількість учнів. Ведучий стисло розповідає про сутність феномена «сіамських близнюків», пропонує об'єднатися у пари і уявити себе близнюками, що з'єднані певною частиною тіла. Кожна пара, за допомогою ведучого, може обрати для гри будь-яку частину тіла.

Ведучий звертається до учнів: цієї хвилини ви — невід'ємні близнюки, тому змушені діяти як єдине ціле. Спробуйте відчувати одне одного, домовтесь про спільні дії. Пройдіться по кімнаті, намагайтеся звикнути до нового стану. А потім домовтесь, який епізод (дію) ви продемонструєте решті учасників. Наприклад, ви обоє снідаєте чи умиваєтесь, а, можливо, кожен з вас діє індивідуально, але при цьому ви не повинні заважати одне одному.

Вправа закінчується спільним обговоренням, кому в якій мірі вдалося досягти взаємозручності у діях, як відчували одне одного, як узгоджували дії.

Вправа «Навчись знаходити потрібні слова»

Завдання: активізувати у словнику дітей слова та словосполучення для емпатійної взаємодії (для передачі своїх співчуттів, вселення надії на покращення ситуації, для пропозиції реального сприяння, підтримки, допомоги).

Матеріал: картки за кількістю учасників з набором елів та словосполучень.

Процедура. Вправа проводиться з усім класом. Після вступного слова ведучого (педагог або психолог), учням роздаються картки.

Ведучий:

— У житті кожного з нас зустрічаються ситуації, коли ми дуже потребуємо допомоги, підтримки з боку інших людей. Найчастіше це буває, коли ми потрапляємо в неприємну ситуацію, сумуємо через хворобу близької людини, перебуваємо у розпачі, потребуємо допомоги або ж, навпаки, хочемо поділитися радістю. Ми вибираємо людину, якій довіряємо, знаємо, що вона здатна нам поспівчувати, і, звичайно, хочемо почути від цієї людини слова, від яких на душі полегшає. А чи ми самі знаємо такі слова? Чи вміємо їх знайти, коли співчуття або допомоги очікують від нас? Давайте спробуємо. Ви отримаєте картки, на яких можна знайти потрібні слова для висловлення своєї небайдужості, співчуття, готовності прийти на допомогу. Проте, кожна окрема життєва ситуація, у якій опинилася людина, вимагає слів, які відповідають їй, потребам людини саме у цій ситуації.

Спочатку ви уважно прочитаєте усі слова та словосполучення. Далі я розповідатиму ситуацію, у якій нібито опинюсь, а потім буду називати ім'я того, від кого чекатиму підтримки. А ви будете знаходити слова, які, на ваш погляд зможуть мене підтримати. Намагайтеся вибирати такі слова, які самі хотіли б почути, якби опинилися у подібній ситуації.

Орієнтовний зміст ситуацій.

1. У мене приємна новина: я збираюся у мандрівку до Єгипту.

2. Захворіла моя дитина.
3. У мене немає на кого залишити папужку.
4. Погано почуваюся.
5. Мені пощастило виграти фотоапарат.

Орієнтований добір слів та словосполучень для підтримки: радію разом з вами; ваша приємна новина покращила мій настрій; розумію, співчуваю; зроблю все залежне від мене, щоб допомогти вам; переживаю разом із вами; будемо сподіватися на краще; буду радий допомогти; сподіваюся на швидке одужання; не турбуйтеся, я допоможу; чудова новина, хай щастить надалі; розумію, як вам боляче.

Методи роботи з учнями середнього та старшого шкільного віку

Ігрова вправа «Зустріч з прибульцем»

Завдання: сприяти засвоєнню психологічного змісту слів, що характеризують гуманістичні риси людини; виховувати доброзичливість, ввічливість, гостинність у взаєминах.

Матеріал: маска прибульця з іншої планети; 6 карток, кожна з яких містить одне слово, що означає певну гуманістичну рису людини: сердечність, дружелюбність, доброзичливість, щирість, безкорисливість, співчутливість.

Процедура. У вправі приймає участь весь клас. Один з учнів бере на себе роль прибульця з іншої планети, який розповідає:

— Наш літальний апарат розбився, усі загинули. Я один лишився в живих. Ми прибули на Землю з дружніми намірами, проте, не знаю, як мене зустрінуть мешканці вашої планети. Прошу, розкажіть мені, якими ви є, земляни.

Психолог (або педагог) звертається до учнів з проханням гостинно, привітно зустріти прибульця. А для того, щоб допомогти учням розповісти про риси людей, є підказки, які написані на картках. За бажанням, один з учасників може підійти до ведучого, взяти картку із словом-підказкою та розповісти гостеві саме про цю позитивну рису людини. Коли прибулець дізнається про те, як виглядає людяність, він почуватиметься у безпеці.

Ведучий допомагає учневі розкрити зміст слова, зазначеного на карточці, а також залучає до цього процесу інших учасників вправи.

Колективна бесіда «Мої добрі справи»

Завдання: формувати уявлення про добродійність; виховувати потребу чинити добро; розвивати здатність оцінювати справи інших людей, пишатися добродійністю товаришів.

Підготовча робота. Учні отримують завдання додому; протягом місяця записувати до щоденника всі свої добрі справи щодо інших людей (тварин, рослин) для того, щоб у визначений день розповісти товаришам.

Орієнтовний план розповіді:

1. Які саме добрі справи зробив?
2. Чому саме ти вважаєш, що ці справи є добрими?
3. Заради чого ти робив це?
4. Як оцінили твої справи оточуючі?

Процедура. У домовлений день бесіда проводиться за участю всього класу. Учні, за власним бажанням, розповідають товаришам про свої справи, а ті мають уважно вислухати і дати свою оцінку:

- чи дійсно ці справи можна вважати добрими, чому саме?
- чи безкорисливо вони здійснювались?
- чи можна пишатися цими справами товариша?

Вправа завершується загальною оцінкою психолога (або педагога).

Ігрова вправа «Якби я був учителем»

Завдання: актуалізувати знання про гуманістичні прояви у людських взаєминах; формувати прагнення бути позитивним прикладом для молодших.

Процедура. Безпосередньо вправу виконує парна кількість учнів (не більше шести), решта спостерігає та наприкінці бере участь в обговоренні.

Учням пропонується об'єднатися у пари за симпатією. Пояснюється, що вправа виконуватиметься поетапно. І етап — у кожній парі один з учасників виконуватиме роль педагога, а інший — учня. II етап — учасники обмінюються ролями. Рольові дії учнів: уважно вислухати педагога і запевнити, що все буде зроблено так, як він навчав, повторити все сказане ним. Рольові дії «педагогів»: навчити учнів, як саме треба вчиняти у ситуаціях, де інші люди потребують допомоги чи емоційного сприяння.

Орієнтовний зміст ситуацій, які ведучий пропонує «учителям» для виховної роботи.

1. Приятелю подарували новий фотоапарат.
2. Мама сповістила учня, що їхня старенька сусідка бабуся Оля захворіла і нема кому допомогти.
3. У товариша народилася сестричка.
4. Діти каталися на санчатах. Один хлопчик перевернувся й не може сам підвестися, бо сніг глибокий.

Наприкінці вправи, ведучий залучає решту учнів класу для обговорення, хто був добрим учителем і чому.

Вправа «Талісман»

Завдання: виховувати доброзичливість, потребу вболівати за долю іншої людини, прагнення робити приємне іншим людям.

Підготовча робота. За тиждень до проведення вправи, учні отримують домашнє завдання: виготовити власноруч невеличкий подарунок для однокласника за симпатією, щоб цей подарунок став для нього талісманом. Пояснюється, що талісман — це такий невеличкий предмет, який оберігає власника, приносить удачу, якщо той, хто дарує, від щирого серця побажає чогось доброго тому, хто приймає дарунок. Тому друге домашнє завдання — придумати найщиріші побажання товаришеві (подрузі), щоб висловити їх разом із передачею талісмана.

Процедура. У день виконання вправи учні, в присутності товаришів, по черзі обмінюються талісманами та побажаннями.

Завершення вправи. Учням пропонується обмінятися враженнями: кому було приємніше дарувати, а кому — отримувати дарунок.

Рекомендація: ведучому доцільно мати декілька «талісманів» на той випадок, якщо хтось випадково залишиться без подарунків; у такому разі ведучий сам висловлює побажання і підкреслює, що отримав задоволення від того, що зробив приємне іншій людині.

Вправа «Поміркуй, хто правий?»

Завдання: формувати уявлення про безкорисливі мотиви гуманних дій та вчинків; спонукати учнів до безкорисливих вчинків.

Процедура. Психолог (педагог) пропонує учням усього класу прослухати коротенькі історії з життя школярів та розсудити, хто з героїв оповідань був правий і чому. Решта учнів аналізують відповідь товариша.

Орієнтовний зміст проблемних оповідань для обговорення.

Перше оповідання

Максим та Андрійко прямували до школи уздовж квітучої ароматної бузкової алеї.

— Давай наламаємо побільше та подаруємо вчительці, адже їй дуже подобається бузок, — запропонував Максим. — А вона нам оціночки гарні поставить.

— І справді, Надії Федорівні бузок подобається. Проте, по-перше, однієї красивої гілочки достатньо.

— А по-друге, оціночки ставлять за знання, а не за квіти, і, нарешті, квіти дарують від душі, а не за щось, — відповів Андрійко.

Друге оповідання

Оля і Тетянка в понеділок прийшли в клас першими. Дівчата помітили, що квіти у вазонах на підвіконні зав'яли, бо земля за вихідні підсохла.

«Бідолашні квіти, треба мерщій полити», — подумала Оля.

«Треба квіти полити, тоді учителька похвалить», — промайнула думка у Тетянки.

До обговорення залучаються всі учні. Психолог (педагог) здійснює підсумковий аналіз учнівських міркувань та оцінок у відповідності до мети вправи.

Вправа «Хто в люстерку живе?»

Завдання: привернути увагу учнів до експресивності рис людського обличчя, вчити розпізнавати емоційні стани людей за виразом обличчя; розвивати чутливість до емоційних станів інших людей.

Матеріал: невеличкі люстерка за кількістю учасників; картки із словесним позначенням основних емоцій, фотопортрети людей, що ілюструють експресію основних емоцій — за кількістю учасників.

Процедура. Вправа може бути проведена як з групою, так і усім класом.

Психолог (педагог) звертається до учнів:

— Кожен з вас неодноразово заглядав у люстерко, щоб причепуритися, підправити зачіску. Давно було помічено, що обличчя кожної людини відрізняється неповторністю своїх рис. Проте обличчя однієї й тієї ж людини змінюється в залежності від того, у якому настрої, емоційному стані вона перебуває.

Візьміть в руки картки. Там значаться можливі емоційні прояви людини: настрої, стани. А тепер зверніться до фотокарток. Спробуйте знайти серед облич ті, що відповідають певному емоційному стану. Зверніть увагу на риси обличчя: вираз очей, лінію брів, губ. Розкажіть про свої міркування класу. (Далі відбувається обговорення.)

— А тепер, будь ласка, візьміть в руку люстерко і зосереджено вдивіться у риси свого обличчя. Спробуйте, дивлячись у люстерко, надати власному обличчю виразу, подібного до того, який має обличчя на одній з фотокарток (за вашим вибором). Зверніть увагу, що відбувається з очима, бровами, губами, щоб потім розказати нам про ці зміни. (Далі — обговорення.)

А зараз один з вас розміститься таким чином, щоб його бачила решта учнів; його завдання — надати обличчю виразу, що відповідає певному емоційному стану (можна користуватися люстерком та фотографіями). Завдання інших учасників — визначити, який саме емоційний стан демонструє учень.

Завершальне слово психолога (педагога):

— Сьогодні ви переконалися, як багато може розповісти обличчя людини про її настрій, внутрішній стан. Отже, всім нам варто бути уважнішими до виразу обличчя людей, які нас оточують, з якими ми спілкуємось. Адже це допоможе відповідно себе поводити, поважаючи стан, настрої, потреби інших людей, а в разі необхідності — висловити підтримку або запропонувати своє сприяння.

Вправа «Дерево добра»

Завдання: формувати поняття про людяність як про складну позитивну якість людини; актуалізувати в словнику учнів терміни, що позначають риси гуманістично спрямованої особистості; виховувати повагу до людяності.

Демонстративний матеріал: контурне зображення дерева (без листя) завдовжки від 80 до 100 см.

Роздатковий матеріал: 11 наборів папірців, вирізаних у формі листя — 7 штук; на кожному «листочку» написано рису особистості таким чином: шість листочків — «мужність», «охайність», «працьовитість», «цілеспрямованість», «організованість», «старанність» — однакові в усіх наборах, сьомий — для кожного набору свій і містить рису людини-гуманіста, яких всього одинадцять (співчутливість, щирість, доброзичливість, чуйність, відвертість, безкорисливість, здатність прийти на допомогу, чутливість, товариськість, сердечність, добротність).

Процедура. Вправі передуює вступне слово психолога (педагога).

— Мабуть, кожен з вас замислювався над тим, що є добро, а що є зло. Найвищим проявом добра на землі є людяність. Якщо ми кажемо, що людина відрізняється людяністю, то це означає, що їй властиві певні риси. А які саме — ви зараз пригадаєте. У вас на парті лежить листячко. На кожному значиться риса людини. Проте, лише на одному відображена та риса, яка свідчить саме про людяність. Якщо знайдете, повідомте про це і поясніть свій вибір.

Коли знайдено усі одинадцять потрібних рис, ведучий веде далі:

— А тепер давайте посадимо дерево людяності, дерево добра. Ось наше дерево, а щоб було видно, що це дерево людяності, хай на ньому розпуститься листячко з назвами рис доброї, щиросердечної *людини*.

(Учні по одному підходять і виконують завдання.)

— Давайте уважно оглянемо наше деревце добра. Як багато на ньому листя. Щоб тебе назвали людяним, необхідно розвинути в собі цілу низку рис, гідних високого звання ЛЮДИНИ.

Вправа «Подорож в глибини себе»

Завдання: формувати уявлення про внутрішній світ людини, її індивідуальність, неповторність (почуття, переживання, думки, потреби, мрії, бажання тощо); виховувати повагу до внутрішнього світу кожної людини, прагнення бути корисним, бажання прийти на допомогу тим, хто її потребує.

Матеріал: аркуші паперу (за кількістю учасників), на яких містяться 10 незакінчених речень, що відбивають прояви внутрішнього світу людини:

1. Я радію, коли...
2. Я потребую підтримки, коли...
3. Я мрію про...
4. Я сумую, коли...
5. Мені подобається....
6. Мені потрібно, щоб хтось був поряд, коли...
7. Я дуже хочу, щоб...
8. Я боюся, коли...
9. Мені необхідно, щоб хтось мене вислухав, зрозумів, якщо...
10. Я часто думаю про...

Процедура. Проводиться вправа з усім класом. Учні пропонується завершити речення. За бажанням, учні вголос зачитують всі чи деякі із завершених речень.

Психолог (педагог) звертає увагу на те, що в кожного учня є свої потреби, бажання, мрії, уподобання, почуття. Кожний з них подеколи потребує підтримки. Отже — кожна людина — це неповторний світ думок, бажань, мрій, потреб, почуттів, до якого треба ставитись з повагою і бути готовим прийти на допомогу. Адже можна й самому опинитися у ситуації, коли сприяння потрібне тобі. Найцінніша якість в людині — її людяність. Це і повага до внутрішнього світу іншої людини, і здатність до співчуття, і готовність прийти на допомогу.

Вправа «Чарівне прохання»

Завдання: розвивати емоційний компонент емпатії через чутливість до характеру «забарвлення» мовних звертань; виховувати доброзичливість, ввічливість.

Процедура. Вправа проводиться з невеликою (не більше 5 осіб) кількістю учасників, які сидять на стільцях, що розміщені півколом. Один стілець розміщений посередині, навпроти інших

Вступне слово ведучого:

— У кожного з вас були в житті ситуації, коли ви зверталися із певним проханням до іншої людини або ж вас просили про щось. Будь ласка,

пригадайте, як має звучати прохання, на яке не можна відмовити. І навпаки, як подеколи просять люди, яким навряд чи підуть назустріч. (Відповіді учнів. Ведучий доповнює їх відповіді.)

– Отже, звернутися до людини можна у різних формах:

1. Жорсткої вимоги, і вона звучатиме так:... (озвучує).
2. М'якого прохання... (озвучує).
3. Ввічливого прохання (наводить приклад).
4. Нахабної вимоги (озвучує).
5. Аргументованого прохання, тобто прохання із поясненням необхідності, нагальної потреби, виконання цього прохання.
6. Ніжного прохання (озвучує).
7. Умовляючого, благаючого прохання (озвучує).

Виконання вправи. Ведучий пропонує учасникам (по черзі) звернутися до решти учнів з певним проханням, висловленим у формі, що яку назве психолог (педагог).

Правила:

- перед виконанням завдання, подумати, за допомогою яких слів, інтонацій, жестів, рухів, виразу обличчя, міміки можна висловити саме таку форму прохання;
- кожний наступний учасник звертається до інших з проханням у іншій, названій ведучим формі;
- усі учасники мають уважно вислухати кожного та висловити свою думку щодо того, яка форма прохання є найдійовішою і чому; розповісти, що відчували учасники, сприймаючи ту чи іншу форму прохання.

Вправа «Дзеркало душі»

Завдання: розвивати потребу краще пізнати інших людей, істот; виховувати чуйність, доброзичливість.

Процедура. У виконанні вправи бере участь парна кількість учнів (не більше 8).

Вступне слово психолога (педагога):

— Чи чули ви вислів «Очі — дзеркало душі»? Замислимося, чому? Якщо уважно вдивлятися в очі співрозмовника, можна довідатись про його емоційний стан, тобто, весело йому чи сумно, спокійний він чи збентежений, задоволений чи ні, бадьорий чи стомлений тощо. Очі можуть також розповісти про те, як ставиться до вас людина: з прихильністю чи навпаки, поважає вас чи зневажає, задоволена вами чи ні. По очах можна «прочитати», чи цікавить співрозмовника бесіда, чи він думає про своє. І ще багато цікавого не тільки про людину, а й про тварин, можна дізнатися саме через вираз очей.

Зараз ви спробуєте зазирнути до душі свого товариша чи подруги через очі.

Інструкція. Сісти зручно поряд. Повернути голову до товариша. Подивитися в очі партнера і визначити його настрій. Затримати погляд до умовного сигналу. У ході виконання вправи, не обов'язково тримати очі у повній нерухомості, поводитися слід звично.

Після умовного сигналу, трошки відпочити та обмінятися з усіма учасниками своїми враженнями: що побачив, відчув, які виникали думки, почуття тощо. Чи виникло бажання щось сказати партнеру чи побажати йому?

Після висловлення вражень, обмінятися партнерами, і вправа повторюється.

2-ий варіант інструкції. Розташуватися попарно поряд. Намагатися передати очима свої думки, почуття чи переживання.

По закінченню вправи, відповісти на такі запитання:

- Чи важко було дивитися просто у вічі, не відводячи погляду?
- Чи побачили ви в очах товариша щось нове, чого не помічали досі?
- Що саме, на вашу думку, намагався передати вам товариш за допомогою очей?
- Що приємного вам хотілося б сказати товаришеві?

Після відповідей, кожний з учасників висловлюється, чи вдалося напарнику зрозуміти його почуття, стан, думки, які той намагався передати очима.

Вправа «Якщо б я був тобою»

Завдання: розширити уявлення учнів про внутрішній світ однолітків, їх думки, почуття, бажання, наміри, вчинки; надати можливість почути відверту думку товаришів про свої наміри, почуття, вчинки; формувати емпатійність; розвивати уяву.

Процедура. Вправа проводиться з парною кількістю учасників (не більше 6). Психолог (педагог) пропонує уважно послухати зміст уявної ситуації, у якій нібито опиниться кожний з учасників. Слід сконцентрувати свою увагу, уяву і намагатися уявити що кожний з них думає, відчуває, переживає, як вчиняє у цій ситуації подумки.

Орієнтовний зміст уявних ситуацій.

1. Учень опинився у чудовому літньому лісі. Побачив невеличке молоде деревце, яке нещодавно вітром повалило на землю.
2. Лютою зимою учень побачив на снігу невеличку пташку, що замерзла.
3. Товариш склав іспит на «відмінно».
4. Захворів улюблений вчитель.
5. Учень випадково побачив, як школярі знущаються з маленького кошеняти.
6. У найближчого приятеля день народження.

Після оголошення змісту однієї з ситуацій, за сигналом психолога, хтось з учасників намагатиметься уявити, що думав, переживав, як уявно вчинив у віртуальній ситуації його партнер, та розповідає про свої міркування учасникам вправи. Після розповіді товариша, його партнер оголошує як він уявляв це насправді.

Правило: бути щирими, відвертими.

Вправа «Спілкування крізь скло»

Завдання: сприяти розвитку експресивних засобів спілкування (міміки, жестів, рухів) та чутливості до відповідних експресивних проявів у партнера по взаємодії.

Процедура. У вправі бере участь парна кількість учнів (6—8 осіб). Дії виконуються однією парою учасників, решта спостерігає.

Психолог (педагог) звертається до першої пари учнів:

— Станьте одне навпроти одного на відстані витягнутих рук. Уявіть, що між вами товсте скло, крізь яке добре видно, проте, нічого не можна почути. Вам необхідно передати товаришу прохання чи інформацію, а можливо, поставити йому якесь запитання. Говорити не можна, адже вас все одно не чути. Тому намагайтеся передати необхідне за допомогою міміки обличчя, жестів, рухів. Партнер має уважно дивитися, аби зрозуміти товариша і також, не застосовуючи мовлення, дати йому відповідь.

Основне правило: усі присутні повинні мовчати аж до умовного сигналу ведучого.

Після виконання вправи першою парою, пропонується обговорення. Виконавці оголошують зміст інформації, яка передавалась. Решта учасників дають оцінку, чи вдалось виконати завдання, що було вдалим, як можна було зробити те саме по-іншому. Потім до виконання запрошується наступна пара, і вправа триває.

Вправа «Хто найлюдяніший»

Завдання: поглибити знання учнів про характерологічні складові людяності; виховувати повагу до людяності та прагнення відповідати оцінці «людяний».

Матеріал: картки за кількістю учасників з переліком особистісних гуманістичних якостей людини.

Орієнтовний перелік: співчутливий; доброзичливий; щирий; добродійний; чуйний; здатний прийти на допомогу; безкорисливий.

Процедура. Участь беруть усі учні класу. Учасникам пропонується уважно прочитати слова, які позначають риси характеру людини. Поряд з кожним словом написати прізвище того однокласника (або тих однокласників), хто найбільше відповідає зазначеній характеристиці.

Після виконання цієї частини вправи, психолог (педагог) забирає картки і веде далі:

— Ті риси характеру, які зазначені на цих картках, усі разом складають таку якість людини, як людяність. Зараз ми визначимо, хто в класі за вашими оцінками вважається найлюдянішим. Для допомоги мені потрібні три учні (за бажанням). Ми разом подивимось, чиї прізвища зустрічаються найбільшу кількість разів, які якості характеризують цього учня або цих учнів.

Після аналізу відомостей на картках, психолог підводить підсумок: оголошується «найлюдяніший» учень.

— Давайте всі разом привітаємо «найлюдянішого» у вашому класі, адже він є Людиною з великої літери.

Ігрова вправа «Жива скульптура»

Завдання: розвивати здатність до співпереживання; формувати уявлення про індивідуальні прояви емоційних станів, розвивати експресивні засоби вираження емоцій; сприяти розвитку чутливості до емоційних станів інших людей.

Процедура. Вправа проводиться з групою не більше 10 осіб, яку розбивають на дві підгрупи. Кожна підгрупа матиме своє завдання, виконання якого аналізує та оцінює інша підгрупа. Потім підгрупи обмінюються позиціями.

Завдання для I підгрупи

Психолог (педагог) звертається до учнів:

— Уявіть, що я — скульптор, який створив скульптуру з декількох фігур і назвав її «Ура, канікули!». Кожна скульптура зображає школяра, який радіє з приводу того, що завтра розпочинаються літні канікули. Спробуйте уявити, як би ви виявили свою безмежну радість від такої приємної події, і за допомогою міміки обличчя, рухів продемонструйте це почуття. За моїм сигналом, зупинитесь у позі людини, що радіє, утворивши одну велику скульптуру. Нагадую, назва цієї скульптури «Ура, канікули!».

Завдання для II підгрупи

Уважно спостерігати за діями учнів з I підгрупи. Після утворення «скульптури», дати оцінку, які фігури із «скульптури» були найвиразнішими, завдяки чому. Після цього, підгрупи обмінюються позиціями.

Бесіда за оповіданням «Пригода на ставку»

Завдання: розвивати здатність до співчуття; виховувати товариську, прагнення передбачати наслідки травмуючої ситуації для іншої людини, прагнення до гуманних вчинків.

Орієнтовний зміст оповідання.

«Зима того року видалася морозною. Ставок перетворився на великий льодовий стадіон. Однокласники Павло, Сергій, Денис та Руслан домовилися у неділю покататися на ковзанах.

Хлопці влаштували собі справжнє свято: увімкнули біля ставка магнітолу із приємною музикою та кольоровою «мигалкою». Райдужне миготіння світла надавало тонкому шару свіженького снігу, що ледь прикривав лід, таємничої казковості. Школярі ритмічно рухалися під звуки музики, насолоджуючись чистим морозним повітрям і улюбленими мелодіями. Раптом магнітола «замовкла».

— Піду касету зміню, — крикнув Руслан та стрімко рушив до берега.

Лід по краях ставка трохи підтанув, та цього не було помітно через свіжий сніг. Не встигнувши стати на ґрунт, Руслан опинився одразу обома ногами у воді. Він обперся руками об ненадійний шар льоду і ледь утримувався щоб не потрапити у крижану воду усім тілом.

— Хлопці допоможіть, — з відчаєм гукнув переляканий Руслан.

Однокласники наблизилися до товариша. Побачивши його безпорадність, Павло розреготався.

– Чого регочеш? – буркнув Денис, відвернувшись від Павла, наче образили особисто цього. – Я минулої зими теж так провалився, тільки тоді було значно тепліше. І то змерз так, що й ворогу не побажаєш.

– Ну чого ви стоїте, мов дуби, – збентежено вигукнув Сергій, – давайте мерщій йому допоможемо, адже він може й запалення легень підхопити.

Усі гуртом хлопці витягли Руслана. Допомогли стягти з ніг ковзани. Сергій позичив своє кашне аби витерти й розігріти товаришеві ноги. Перевзули в сухе, довели додому.

На щастя, обійшлося нежиттю. З того часу, Руслан та Сергій потоваришували. Руслан пишався другом і вдячно називав його „мій рятівник”.

Запитання для обговорення

1. Як ви гадаєте, чому Павлові було смішно?
2. Чи дійсно кумедною була ця ситуація?
3. Чому Руслан вважав своїм рятівником саме Сергія, адже допомагали усі?

Психолог (педагог) пояснює, що справжнє співчуття — це той стан, коли людина, дізнавшись, що хтось опинився у скруті, горі, небезпеці тощо, намагається собі уявити, що саме переживає, відчуває ця людина, чи є загроза її життю, здоров'ю, стану. Той, хто співчуває, замислюється над тим, до яких наслідків може призвести ця ситуація. Справжнє співчуття виявляється у прагненні стати у пригоді, допомогти, у реальному сприянні. (Ілюструє прикладом із оповідання «Пригода на ставку».)

Учням пропонується пригадати випадки із власного життя, коли вони були свідками прояву співчуття або самі його виявляли до іншої людини (істоти). Завдання для учнів: уважно вислухати розповіді однокласників та визначити, чи дійсно то були прояви справжнього співчуття, і пояснити, чому вони так міркують.

Вправа «Слова підтримки»

Завдання: формувати здатність до емпатійного спілкування; сприяти розвитку емоційної пам'яті; актуалізувати пасивний словник учнів.

Матеріал: по 4 аркуші паперу на кожного виконавця вправи.

Процедура. Вправа проводиться з парною кількістю учасників (не більше 6 осіб), поетапно.

І етап виконання вправи — письмові завдання.

Перше завдання.

Згадати ситуацію з власного життя, коли переживалася невдача, неприємність, скрутне становище тощо, та записати її сюжет стисло (2—3 речення) у стовпчику ліворуч. Поряд, у стовпчику праворуч, зазначити ті слова підтримки, які були почуті від іншої людини у цей складний момент життя і які істотно допомогли покращити настрій, набути впевненості в собі, змінити ситуацію на краще тощо.

Друге завдання.

Згадати ситуацію з життя іншої людини, коли вона мала потребу у підтримці, а вам вдалося їй допомогти, і записати у стовпчику ліворуч.

Поряд, у стовпчику праворуч, написати ті слова, за допомогою яких ви підтримували цю людину.

Третє завдання.

Згадати ситуацію, коли хтось із близьких вам людей радів з приводу приємної для нього події. Запишіть її стисло ліворуч. Поряд, праворуч, зазначте ті слова, речення, якими ви підтримали цю людину, як раділи разом з нею.

Четверте завдання.

Згадати ситуацію з власного життя, коли ви раділи з приводу успіху чи приємної події. Записати її стисло ліворуч. Поряд, у стовпчик праворуч, записати ті слова, якими підтримав вашу радість хтось із інших людей.

II етап виконання вправи — усне завдання.

Запропонувати учням об'єднатися у пари за симпатією.

Один з учнів зачитує результат виконання завдання 1. Напарник уважно слухає для того, щоб потім висловитися, які слова, речення використав би він у зазначеній ситуації. Решта учасників теж залучається для підбору відповідних слів підтримки. Таким чином обговорюються результати виконання завдань 2, 3, 4. Потім відбувається обмін позиціями доти, доки вправа не буде виконана кожним учасником.

Рекомендація: може трапитися ситуація, коли учень пригадав, що пережив потребу у підтримці і не отримав її. У такому разі, психолог залучає усіх присутніх підібрати ті слова підтримки, які б відповідали, згаданій учнем ситуації.

Завершальне слово психолога (педагога):

— Сьогодні ви переконались, як багато варті слова підтримки для будь-якої людини і в горі, і в радості.

Вправа «З чого складається людяність»

Завдання: узагальнити уявлення учнів про людяність як рису особистості; розвивати вміння помічати прояви людяності у своїх товаришів.

Процедура. Участь бере весь клас. Психолог наводить приклад прояву людяності з подій власного життя та аналізує, які саме риси особистості людини було виявлено. Після цього, пропонує учням пригадати приклади прояву людяності з боку їх однокласників відносно будь-якої людини або істоти і записати ці приклади в зошит. Далі приклади зачитуються і аналізуються з погляду, які саме риси людяності виявили учні. Ці «складові людяності» виписуються на класній дошці. Коли всі учнівські приклади проаналізовано, психолог пропонує згадати, які ще риси людяності їм відомі. Навести відповідні приклади з життя інших людей, героїв літературних творів чи кінофільмів. Усі «складові людяності» записуються на дошці.

Завершальне слово психолога (педагога):

— Було помітно, як приємно згадувати прояви людяності. Людяність, як ви бачите, дуже складна, але найпозитивніша якість людини. Тільки той, хто виявляє людяність, гідний високого звання «Людина».

У результаті систематичного застосування запропонованих нами поліфункціональних методів та прийомів, відбуваються такі прогресивні зміни у психіці учнів:

- активізуються навички вербальної та невербальної комунікації;
- актуалізуються відповідні образи пам'яті та уяви;
- активно працює мислення;
- розвивається здатність до ідентифікації та децентрації;
- виникають почуття співпереживання та співчуття;
- актуалізуються гуманістичні потреби;
- поглиблюються уявлення про внутрішній світ людей (думки, почуття, переживання, потреби, бажання, інтереси тощо);
- формується готовність до реального сприяння та гуманних вчинків;
- тренуються навички вибору адекватних засобів сприяння;
- закріплюються знання про гуманістичні риси людини;
- виховується прагнення до доброчинності;
- розвиваються експресивні засоби спілкування;
- створюється психологічне підґрунтя для формування гуманістичних рис характеру.

Висновки. Завдяки впровадженню розроблених нами методів існує реальна можливість сприяти формуванню здатності дітей різного віку самостійно долати внутрішньоособистісні конфлікти такі, як між егоцентризмом та альтруїзмом (гуманізмом), між різними типами уявлень про добро та зло на користь духовних цінностей. Крім того використання запропонованих методів створює психолого-педагогічні умови для здійснення позитивних змін у ієрархії дитячої мотивації таким чином, щоб переважали альтруїстичні мотиви та потреби для подальшої їх трансформації на внутрішні духовні переконання та настановлення.

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА СТАЛИХ ТА КРИЗОВИХ ПЕРІОДАХ РОЗВИТКУ

4.1. Загальнопсихологічні проблеми виникнення афективної поведінки

Стрімкі темпи науково-технічного розвитку, динамізм соціальних процесів, оновлення морально-ціннісних орієнтирів, екологічна криза – усе це зумовлює психологічне навантаження, викликає депресію, стрес та особистісну кризу як планетарну хворобу ХХІ століття. Поряд із соціотехнологічними, в механізмі кризових станів людини потужними є і чинники соціально-психологічного, педагогічного та особистісного характеру, що створює психологічне напруження, спричиняє кризові стани особистості.

На думку Л.С. Виготського кризи, або критичні періоди – це час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, вищий ступінь розвитку. Зміст кризи - це розпад ситуації розвитку, що склалася, і виникнення нової. Автор ввів поділ критичного віку на передкритичну, власне критичну і посткритичну фази. У першій фазі виникає суперечність, у другій – суперечність загострюється і досягає кульмінації, а в третій фазі відбувається розв'язання суперечності через виникнення нової соціальної ситуації розвитку, тобто через налагодження нової гармонії між людиною і середовищем [3].

Слід зауважити, що ряд науковців не у всьому погоджуються з Л.С. Виготським [3]. Зокрема, О.М. Леонтьєв вважав, що криза є болючим, гострим періодом у розвитку і не є обов'язковим симптомом переходу від одного стабільного періоду до іншого, що неминучими є не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Криза, за О.М. Леонтьєвим [13], є свідченням того, що перелом не відбувся своєчасно.

Слово «криза» має цікаве походження: грецькою воно означає «рішення», а у китайській мові позначається ієрогліфом, що складається з двох частин – «небезпека» або «страх» та «переломний момент» або «сприятлива можливість» [6].

Чи існує безкризовий розвиток? Процес становлення особистості обов'язково супроводжується певною кількістю суперечностей та складнощів. Саме в їх переборенні й відбувається розвиток, адже на цих етапах проживання кризової ситуації має місце якісна трансформація всіх особистісних структур. У відносно стабільні періоди існування відбувається закріплення набутих новоутворень.

Згідно з дослідженнями Станіслава та Крістіни Гроф [5], інколи індивіди проходять через кризову ситуацію, щоб винести з неї значний духовний потенціал, і замість того, щоб зануритись у безумство, виходять з неї духовно збагаченими, функціонуючи більш ефективно, ніж раніше. Таким чином, під впливом «тренування» стресогенними чинниками адаптаційні можливості людини не лише не вичерпуються, а навіть розширюються. П.В. Лушин зазначає: «Все болезни и страдания личности, которые встречаются на ее жизненном пути, выступают источниками ее

развития, поэтому устранять их – значит лишить личность не просто наполненной жизни, а прервать процесс личностного изменения как выживания, самоорганизации» [14, с. 87].

Критичний період у житті людини завжди характеризується необхідністю зміни усталеної системи цінностей та переконань, їх перегляду. Як уважає М. Уайт, емоційний дистрес у відповідь на травму є данню людей «відмові відпустити або бути відірваними від того, що було так зганьблено, висміяно, умалено в контексті травми... але, все ж, люди продовжують це шанувати та захищати» [33, с. 40]. У кризі поєднані афект та інтелект: емоційна реакція, часто негативна, на ситуацію розвитку та прагнення зрозуміти її якомога повніше і, якщо можливо, змінити [25].

Виділяють кризи власне психологічні, пов'язані з особистісними змінами, та кризи, витоками яких є не внутрішні трансформації, а зовнішні стимули – переїзди, війни, революції, катастрофи тощо [19]. До власне психологічних належать, перш за все, кризи розвитку, або онтогенетичні кризи, які є природним моментом самого процесу психічного розвитку. Їх сутність пов'язана з якісним переходом людини на новий етап (зумовлений, у тому числі, і суто фізіологічними змінами в організмі), де відкривається нова картина світу, нові смисли та стосунки з людьми, переглядаються багато цінностей (Божович, 1979; Выготский, 1984; Еріксон, 1996 та ін.). Автори часто розглядають кризи ідентичності та близькі до них кризи сенсу життя як «підведення балансу» певного періоду життя, а це пов'язано з усвідомленням його здобутків та втрат, продуктивності цього періоду, визнання цінностей та ідеалів, що визначають діяльність людини [25].

Онтогенетична криза може бути ініційована як внутрішніми змінними (глобальними перебудовами на рівні індивіда, рефлексією, актуалізацією потреби у самореалізації, диференціацією Я-концепції тощо), так і зовнішніми, пов'язаними з різкими змінами соціальної ситуації, трансформацією статусу, втратою близької людини – особливо у тому випадку, коли вона була об'єктом ідентифікації [28].

Класифікацією криз, уживаною в психологічній науці, є поділ їх на нормальні та аномальні. Так, говорячи про вікові кризи, ми усвідомлюємо, що це, так би мовити, природні кризи існування людини, яких не можна уникнути, вони пов'язані із завершенням певного етапу психічного розвитку індивіда. Але людина може переживати події, які докорінно змінюють її та її долю, та інші періоди життя, такі, що з погляду на динаміку психічного розвитку вважаються стабільними, – тоді говорять про аномальну кризу. Звичайно, ситуація одного виду може накладатись на іншу: наприклад, глибоке негативне переживання кризи середини життя, підкріплене наявністю великої кількості буденних стресових подій та відсутністю щирих стосунків, може призвести до спроби самогубства як одного із засобів розв'язання внутрішнього конфлікту [1].

Вікові кризи є нормативними змінами, що свідчать про хід нормального психічного розвитку особистості. В процесі розвитку людини виділяються стабільні і кризові стадії розвитку. Стабільні періоди

характеризуються тривалими часовими проміжками, в процесі яких особистісні зміни мінімальні і не мають вирішального значення. Проте, накопичуючись кількісно, ці зміни призводять до якісного стрибка в розвитку, у результаті якого в структурі особистості виникають стійкі новоутворення, що дозволяють вийти на новий рівень розвитку. Криза, при широкому на неї погляді, так само потрібна системі, що розвивається, як і стабільний стан. Кризу треба розглядати як переломний момент у розвитку системи, що дає простір для появи нових змін в людині, радикально її оновлює. Це дві сторони однієї медалі, одне не може існувати без іншого, це свого роду закон єдності та боротьби протилежностей.

Сучасна ситуація кризового стану життя суспільства сповнена колізій – суперечностей об'єктивного і суб'єктивного характеру, що утворюють можливі причини породження внутрішніх механізмів кризи і одночасно виступають можливістю подолання кризової ситуації, поштовхом для розвитку і удосконалення, переосмислення ролі і місця людини в світі.

У важких кризових ситуаціях у одних людей настає істеричний стан, в якому вони не усвідомлюють всієї важкості положення, у інших - душевний стан порушується лише після безпосередніх стресових впливів, коли людина усвідомлює те, що сталося. Найбільш частою формою реакції на кризову ситуацію є реактивна, або психогенна, депресія, що характеризується песимізмом. При загрозливих критичних ситуаціях - приниженні, зраді, нападі, несправедливості - часто проявляється агресивність [22].

Нагромадження базових потреб у змінах провокує зростання соціально-психологічної напруженості, яка в нормальному соціумі має розряджатись. На індивідуальному рівні набирають чинності інстинкти самозбереження у різних формах. Панує екстермальна суть пристосування, зростає суперечність між емоційними оцінками, викликаними економічною ситуацією, яка погіршується, і реальними установками, що спрямовані на пошук шляхів підвищення життєвого рівня.

Нині у нашій країні всі соціальні інститути, які повинні захищати людину (держава, сім'я), самі перебувають у великій скруті, що негативно позначається на розвитку і самопочутті кожної людини.

Найбільш науково обґрунтований підхід до розуміння природи криз дає синергетика. Синергетичне пояснення криз зв'язується з порушенням рівноваги із зовнішнім середовищем. У кризовий момент відбувається якісне перетворення відкритої нелінійної системи, якою є людина, що має виражену тенденцію до самоорганізації. Розвиток цієї системи на якісно новому рівні (посткризовому) значною мірою виявляється залежним від випадкового флуктуаційного впливу в точці біфуркації, у момент піку кризових переживань. Криза – це природна фаза розвитку будь-якої системи, зона біфуркації. З точки зору даного підходу, криза є моментом дезорганізації системи, перехід системи до хаотичного стану розвитку, де руйнується порядок. Разом з тим криза стає чинником організації системи та її самоорганізації, спричиняючи становлення нового порядку [29].

Використання синергетичного підходу в психології сприяє

усвідомленню емоцій як системи, в якій безперервно відбуваються складні та багатогранні процеси. Унікальність синергетичної методології в вивченні психології емоцій полягає в можливості синтезу позитивних елементів діяльності та психологічного впливу на вчинки та поведінку людини, що сприяє застосуванню різних підходів для досягнення поставленої мети. Використання синергетичного напрямку зорієнтовує дослідників на усвідомлення емоційної складової особистості як системи, сукупності об'єднувальних складових, за допомогою яких можна цілісно обґрунтувати внутрішні складні взаємозв'язки [18].

Ніколи не викликав сумніву факт належності емоцій до психічної сфери. Вся феноменологія емоційних процесів і станів описується в термінах психологічної мови і виражена «в настільки обмеженій формі («насолада», «страждання», «радість», «сум», «любов», «ненависть»...), що часто трактується як основний носій унікального та своєрідного психічного явища» [4, с. 23-25]. Емоційна сфера людини представляється як утворення, яке пронизує всі інші компоненти психічного життя і діяльності. Наприклад, як це відображається в термінах, якими користуються психологи: «емоційно-вольова сфера», «емоційно-особистісні прояви», «мотиваційна сфера». Все це говорить про недостатню диференційованість понятійного апарату, про змішування різнорідних сфер психічного життя.

Безумовно, виокремити емоції з усіх аспектів психічного неможливо, та й не потрібно. Цілком очевидний зв'язок емоційного, когнітивного, вольового компонентів психіки. Але, ймовірно, «саме тому проблема емоцій ... продовжує залишатися «попелюшкою» психології» [2].

Емоції виконують функцію презентації особистісних смислів у свідомість суб'єкта й на цій основі регулюють діяльність. Емоції виконують роль внутрішніх сигналів, за допомогою яких свідомості вперше презентується безпосередня цінність неусвідомлених утворень із погляду мотивів виконуваної діяльності. Емоція, відповідно, виконує роль одного з механізмів переведення неусвідомлюваного в усвідомлюване [4, с. 23-25]. Емоції визначають базисну основу смислових утворень, а їх усвідомлення у формі значення за допомогою вербалізації є одним із механізмів перекладу біологічних смислів в особистісні. Прихильники мотиваційної теорії емоцій, засновником якої вважають З. Фрейда, розглядають емоції як спонукальні сили психічної діяльності, які спрямовують і регулюють її, організовують когнітивні процеси й поведінку, розвиваються в онтогенезі.

Перебуваючи у кризовому стані, особистість завжди переживає негативні емоції: відчуття невизначеності, занепокоєння, тривоги – аж до дезорганізації, фіксованості на психотравмуючій ситуації, переживання власної неспроможності, самотності, безнадійності. Це призводить до песимістичної оцінки власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, до труднощів у плануванні діяльності.

Найтиповішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія. Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути названі нав'язливі думки та активізація примітивних захисних

механізмів особистості, в першу чергу таких як проекція, витіснення, заперечення, ізоляція. Високий рівень тривожності заповнює свідомість людини, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються. Подібний процес відбувається, коли людина пригнічена або розгнівана. У зв'язку із цим, іноді саме реакція на вихідну подію викликає більшу шкоду, ніж подія сама по собі.

Багатьма авторами емоції пов'язують саме з переживаннями: «емоції — одна з найважливіших сторін психічних процесів, що характеризує переживання людиною дійсності. Емоції представляють інтегральне вираження зміненого тону нервово-психічної діяльності, що відбивається на всіх сторонах психіки і організму людини» [8, с. 122]. Г.А. Фортунатов називає емоціями лише конкретні форми переживання відчуттів. Не зважаючи на різні слова, використовувані психологами при визначенні емоцій, суть їх виявляється або в одному слові — переживання, або в двох — переживання відношення [27].

Таким чином, найчастіше емоції визначаються як переживання людиною в даний момент свого відношення до чого-небудь або до кого-небудь (до сьогоденної або майбутньої ситуації, до інших людей, до самого себе й таке інше).

Кризи психічного розвитку - це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна поведінки та прояв афективних станів. Саме в періоди вікових криз збільшується ймовірність виникнення й розвитку афективної поведінки, яку слід розглядати на всіх періодах індивідуального розвитку, оскільки її формування та розвиток проходять певні етапи і мають приховані та явні періоди [24].

Іншою формою емоцій є афекти, представляючи дуже сильні емоційні переживання, пов'язані з активною поведінкою із вирішення екстремальної ситуації. На відміну від афектів власне емоції мають виражену прив'язку до достатньо локальних ситуацій, яка утворилася прижиттєво. Їх виникнення може відбуватися і без дії актуальної ситуації їх освіти, в цьому аспекті вони виступають орієнтирами діяльності.

Інтенсивність психологічної кризи може зростати поступово, з підвищенням конфліктної напруги, посилення негативних емоцій і можливим переходом до афективної поведінки за механізмом «останньої краплі». Кризи потенціюють виникнення й розвиток афективної поведінки, оскільки в ці періоди може відбутися стагнація розвитку особистості, у результаті якої перехід до нового стабільного етапу онтогенезу буде неможливим. Перехід на якісно новий рівень існування свідчить про успішне подолання кризи особистістю.

Проблеми афективної поведінки особистості у віковому, соціальному, патопсихологічному та педагогічному аспектах перебувають у центрі уваги багатьох дослідників, особливо у зв'язку зі зростанням нервово-психічних розладів у дітей та підлітків (І. Кочетов, В. Лебединський, О. Ломаченков, Н.

Марцинкевич, О. Нікіфорова, М. Певзнер, С. Рубінштейн, Л. Славіна, А. Співаковська Т. Титаренко, Л. Фомічова, Ж. Шиф та ін.).

Л.С. Виготський, приділяючи велику увагу емоційному розвитку, наголошував, що наявність афективних проявів є характерною рисою «кожного нового етапу в розвитку особистості, від найнижчого до найвищого... Беручи участь у процесі психічного розвитку від самого початку й до самого кінця як найважливіший момент, сам афект проходить складний шлях, змінюючись із кожним новим етапом побудови особистості, входячи до структури нової свідомості й виявляючи на кожному новому рівні найглибші зміни своєї психічної природи...» [4, с. 296–297]. Таким чином, Л.С. Виготський не виділяв специфіки афекту, вживаючи цей термін як рівнозначний поняттю «емоція».

Афект є не що інше, як сильно виражена емоція. Як пише О.Г. Фортунатов: «...якщо емоція — це душевне хвилювання, то афект — це буря». Будь-яка емоція може досягти рівня афекту, якщо вона викликається сильним або особливо значимою для людини стимул-реакцією. Афект як різновид емоції характеризується:

- 1) швидким виникненням;
- 2) дуже великою інтенсивністю переживання;
- 3) короткочасністю;
- 4) бурхливим вираженням (експресією);
- 5) несвідомістю, тобто зниженням свідомого контролю за своїми діями (в стані афекту людина не здатна тримати себе в руках). При афекті мало продумуються наслідки здійснюваного, внаслідок чого поведінка людини стає імпульсивною. Про таку людину говорять, що він знаходиться в безпам'ятності;

- б) дифузністю — сильні афекти захоплюють всю особу, що супроводжується зниженням здібності до перемикання уваги, звуженням поля сприйняття, контроль уваги фокусується, в основному, на об'єкті, що викликав афект («гнів застилає очі», «лють засліплює») [27].

Афекти, як правило, перешкоджають нормальній організації поведінки. Поведінка при афекті регулюється не заздалегідь обдуманною метою, а тим відчуттям, яке повністю захоплює особу і викликає імпульсивні дії. Деколи людина настільки несвідома у момент афекту, що потім не може відновити в пам'яті свої дії.

Афекти виникають в критичних умовах, при нездатності суб'єкта знайти швидкий і розумний вихід з небезпечної ситуації. Це спосіб «аварійного» вирішення ситуації. Стан афекту може виявлятися у вигляді панічної втечі з ситуації, у вигляді заціпеніння (ступору), у вигляді неконтрольованої агресії.

Емоційна напруженість, що нагромаджується в результаті ситуацій, сприяючих виникненню афекту, може підсумовуватися, і якщо їй не дати виходу, то вона може привести до бурхливої емоційної розрядки. Загальний напрям хаотичних дій при афекті — прагнення усунути травмуючий подразник. Розвиток афекту підкоряється наступному закону: чим

сильнішою є вихідна мотиваційна стимул-реакція поведінки, тим більше зусиль довелося витратити на те, аби його реалізувати, чим менше підсумок, отриманий в результаті всього цього, тим сильніше виникаючий афект.

Примітною особливістю афекту є те, що афект виникає у відповідь на вже наступаючу ситуацію. Афект також здатний акумулюватися в бурхливому „афективному спалаху”. Він може мати своє продовження в „афективних слідах”, які задають дві тенденції: тенденцію нав’язливості й тенденцію до гальмування, що яскраво проявляються в післядії [13]. Саме післядія, що розуміється як характер дій людини, котра намагається впоратися з наслідками афекту, відповідає терміну „афективний стан”.

Отже, афект супроводжується глибокими порушеннями функцій в організмі людини, порушує його енергетику, викликає відхилення в нервово-психічних процесах. У стані афекту можуть змінюватися особистісні настанови, людина неадекватно оцінює ситуацію, гостро сприймає події, які пов’язані із ситуацією, що викликала афект.

Висновки. Кризи психічного розвитку - це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна поведінки та прояв афективних станів. Саме в періоди вікових криз збільшується ймовірність виникнення й розвитку афективної поведінки, яку слід розглядати на всіх періодах індивідуального розвитку, оскільки її формування та розвиток проходять певні етапи і мають приховані та явні періоди. Особливо важко і небезпечно переживають кризові стани емоційні особи, в яких афект має перевагу. Інтенсивність психологічної кризи може зростати поступово, з підвищенням конфліктної напруженості, посиленням негативних емоцій і можливим переходом до афективної поведінки за механізмом «останньої краплі». Афект виникає у зв’язку з незадоволенням у особистості потреби в досягненні визначених результатів, з істотною розбіжністю її можливостей і домагань. Частий прояв афекту в нормальній обстановці свідчить або про невихованість людини (людина дозволяє собі прийти в афектний стан), або про нервово-психічне захворювання. Дуже велику роль в можливості подолання афектів відіграють якості особистості та її виховання. Схильність до афективної поведінки може бути подолана шляхом самовиховання.

4.2. Методологічні засади дослідження афективної поведінки

На даний момент ми можемо говорити про теорію, яка дозволяє здійснити «переклад» подібної емоційної мови на мову принципів, механізмів і рівнів організації психічних процесів. Такою теорією є теорія базової афективної регуляції, розроблена в науковій школі К.С. Лебединської - О.С. Нікольської. Ця теорія сформувалася в рамках роботи з дітьми з важкими емоційними порушеннями. Але це зовсім не означає, що дана теорія застосовується лише для оцінки важких емоційних порушень. Вона універсальна, і з її допомогою можна не лише описати і уявити особливості розвитку дитини, але і зрозуміти структуру та механізми емоційної сторони життя кожного з нас – і дитину, і підлітка, і дорослого [12].

Дослідження емоцій з позицій рівневого підходу дає змогу досить чітко виявити недостатність певного рівня афективної організації поведінки, а також виділити формуючий на цій патологічній основі характерний тип порушення афективного розвитку. Рівневий підхід припускає, що функціонування кожного рівня може бути представлено лише з позицій системи, тобто порушення функціонування одного з рівнів не може не позначитися на функціонуванні інших і всієї системи загалом. Рівень із порушеною функцією може порушити координаційні процеси, а в найважчих випадках перебудувати їх таким чином, що функціонування інших рівнів буде спрямовано лише на прояв «дефектного» рівня [16].

Для оцінювання сформованості рівнів афективної регуляції К.С. Лебединської та О.С. Нікольської була запропонована діагностична карта, на основі якої Т.М. Павлій розробила «Карту спостережень за поведінкою дитини» [17]. Представлена схема орієнтована на аналіз поведінки і емоційних реакцій дитини в різних життєвих ситуаціях. Кожен з чотирьох рівнів аналізується з точки зору гіпо-або гіперфункціонування, що дає можливість уявити «профіль» будови афективної регуляції. Під гіпер-або гіпофункцією ми розуміємо дисфункцію будь-якого рівня афективної регуляції. При аналізі функціонування окремих рівнів афективної регуляції в першу чергу необхідно виявляти й аналізувати характер порушення взаємодії існуючих рівнів та особливості гіперкомпенсаторних механізмів.

Аналізуючи симптоми, виявлені у дитини в процесі спостереження в природних умовах, можна дійти висновку про характер дисфункцій базальної системи афективної регуляції в цілому. Зіставляючи ці уявлення з результатами психологічної діагностики можна описати психологічну структуру емоційних особливостей дитини і, найголовніше, розробити для неї індивідуальний варіант корекційної програми, заснований на розумінні значення пропорційного розвитку та системної гармонійної будови рівнів афективної регуляції в онтогенезі.

Розробники рівневого підходу звертають увагу на те, що навіть при важких варіантах патології, де досить чітко простежується залежність між порушенням поведінки й типом дисфункції афективної сфери, може спостерігатися складне сполучення гіпо- або гіпердинамії різних рівнів, що виражається в незліченних сполученнях виникаючих порушень [20].

При аналізі функціонування окремих рівнів афективної регуляції виокремлено та проаналізовано наступні особливості:

- характер порушення взаємодії існуючих рівнів;
- особливості гіперкомпенсаторних механізмів;
- синдром афективної дезадаптації у дитини в цілому.

Розглянемо основні орієнтири спостереження за дитиною з дисфункцією першого рівня афективної регуляції – рівня афективної пластичності.

1. Рівень афективної пластичності. 1А. При гіпофункції рівня:

а) дитина чутлива до інтенсивності змін в процесі контакту і взаємодії з іншими людьми: чутлива до різкої зміни голосу; не сприймає несподіваного

(наприклад, з незнайомою людиною) зорового контакту, для неї важкий тривалий зоровий контакт; чутлива до якості дотиків; відчуває занепокоєння, напруження на зміну дистанції під час спілкування; відмовляється працювати при швидкій зміні діяльності;

б) дитина чутлива до змін у розташуванні навколишніх об'єктів у процесі освоєння життєвого простору: не любить перебувати в надто великих приміщеннях; боїться маленьких та закритих приміщень; любить чистоту, довго розкладає речі, намагаючись ніби все класифікувати;

в) надмірно чутлива до інтенсивності сенсорних вражень: не любить чи боїться занадто гучних звуків, яскравого світла та навіть незначних перепадів температури;

г) в поведінці дитини часто проявляються такі особливості: боїться нових вражень; боязка, нерішуча при зміні обставин, невпевнена у власних силах; має поганий настрій, бувають різкі перепади настрою; любить самотність.

1Б. При гіперфункції рівня:

а) дитина не відчуває дискомфорту при інтенсивних змінах під час взаємодії та спілкування з іншими: не втомлюється від випадкових контактів з іншими, може довго знаходитися серед незнайомих людей, в натовпі; не боїться дотиків чужих людей; нечутлива до зміни дистанції під час спілкування та до негативного емоційного оцінювання;

б) нечутлива до якості сенсорних вражень: стійка до холоду, голоду, болю; нерозбірлива в їжі; не має виражених сенсорних звичок; прагне до частой зміни вражень;

в) дитина не реагує негативно на інтенсивну зміну об'єктів у навколишньому під час освоєння простору: не боїться висоти; не відчуває страху в просторому або закритому приміщенні;

г) в поведінці найчастіше проявляються такі особливості: любить зміни в зовнішніх обставинах; не боїться з'являтися у новому місці, любить самотність, у тому числі в незнайомих місцях; неадекватно оцінює свої можливості, некритична; важко засвоює правила поведінки, відмовляється їх виконати; має підвищений настрій.

Дисфункція другого рівня афективної регуляції – рівня афективних стереотипів – проявляється не менш різнобічно. Саме на цьому рівні закладаються основи формування індивідуальності людини. Афективні стереотипи являються фоновим забезпеченням найбільш складних форм поведінки людини. Ці стереотипи закладають афективний зміст поведінки.

2. Рівень афективних стереотипів. 2А. При гіпофункції рівня:

а) дитина надмірно чутлива до якості сенсорних вражень і власного соматичного стану: має стійкі звички в їжі, вимоглива до якості їжі, не приймає нових або невідомих страв; не любить змінювати одяг; не може заснути в незвичній обстановці; часто скаржиться на погане самопочуття, не переносить біль; швидко втомлюється, скаржиться на втому; часто відчуває невмотивований страх за власне здоров'я; відчуває страх темряви, самотності, висоти, незнайомих людей і обставин;

б) дитина відчуває дискомфорт в нестабільних, мінливих обставинах: важко звикає до режиму в дитсадку, школі, чутлива до змін в режимі; важко звикає до нового вчителя, нового колективу; не любить змін та нових вражень; проявляє агресію при переключенні на новий вид діяльності;

в) дитина відчуває труднощі і дискомфорт у взаємодії і спілкуванні з іншими людьми: не схильна до співпраці, особливо, якщо вона відбувається у незвичних для неї обставинах; має низьку комунікативність; занадто прив'язана до людей; має схильність до захисних, компенсаторних реакцій;

г) виявляє низьку особливостей в поведінці: має поганий настрій; дратівлива; чутлива до ритмічних вражень, любить музику.

2Б. При гіперфункції рівня:

а) має особливий потяг до різноманітних сенсорних вражень і відчуває труднощі в оцінюванні власних фізіологічних потреб: відсутні стійкі звички в їжі, любить різноманітну, смачну їжу; прагне до інтенсивних, яскравих вражень; має потяг до неприємних вражень; не боїться болю, витривала.

б) має проблеми в процесі взаємодії та спілкуванні з іншими: агресивна стосовно близьких; байдужа до потреб інших, якщо вони суперечать задоволенню власних;

в) проявляє низьку особливостей в поведінці: нетерпляча; схильна до стереотипних афектних реакцій під впливом інших.

Третій рівень афективної організації поведінки – рівень афективної експансії – являється наступним щаблем емоційного контакту людини із оточуючими.

3. Рівень афективної експансії. 3А. При гіпофункції рівня:

а) дитина відчуває значні труднощі у розв'язанні проблемних ситуацій: не цікавиться новими завданнями; швидко втрачає інтерес, відмовляється від діяльності, якщо вона викликає труднощі; потрібна постійна організація діяльності, стимуляція і схвалення для продовження діяльності у важких для дитини обставинах; відчуває страх перед незнайомими, новими, невідомими обставинами; не здатна прийняти рішення, зробити вибір, подолати опір; схильна до фантазій;

б) відчуває труднощі в спілкуванні і взаємодії з іншими людьми: має невисоку комунікативність; некритична; відчуває надмірну потребу в увазі, підтримці, стимуляції з боку інших людей; обережна в сприйнятті негативного оцінювання;

в) має низьку особистісних особливостей: відчуває надмірну чутливість до оцінювання негативних вражень; невпевнена у собі, має неадекватну самооцінку.

3Б. При гіперфункції рівня:

а) дитині важко в розумінні сенс взаємодії: легко вступає в контакт, але до емоційної взаємодії не прагне; проявляє короточасну зацікавленість у завданнях; схильна привертати увагу до себе будь-якими доступними засобами, інколи навіть неадекватними; підкоряється вимогам лише при інтенсивній емоційній оцінці діяльності; часто проявляє негативізм; вимагає

постійної оцінки своєї діяльності, постійної уваги до себе; часто провокує конфлікти між іншими, отримуючи від цього задоволення;

б) має низку особистісних особливостей: схильна до обману; прагне до небезпечних, ризикованих вчинків, не відчуває страху висоти, темряви тощо; відчуває потяг до негативних вражень; отримує задоволення від ролі негідника.

Дисфункція четвертого рівня – рівня емоційного контролю – характеризується наступними ознаками.

4. Рівень емоційного контролю. 4А. При гіпофункції рівня:

а) дитина відчуває труднощі в комунікації і надмірну залежність від емоційного оцінювання інших людей: виявляє низьку активність при контактах; може помилятися у визначенні знаку емоційної оцінки в процесі спілкування, виявляючи особливу чутливість до погляду, голосу, тактильному контакту, дистанції в спілкуванні; прагне до звичного кола спілкування; особливо вразлива у взаєминах навіть з близькими людьми; відчуває постійну потребу в увазі; невпевнена у правильності своєї поведінки, постійно потребує підтвердження цієї правильності з боку інших; постійно звертається за допомогою до дорослих, несамотійна; має надмірний симбіотичну зв'язок з матір'ю (найчастіше); відчуває тривогу, страх; у діяльності більше орієнтується не на результати, а на зовнішнє оцінювання;

б) має низку особистісних особливостей: легко відмовляється від своєї думки на користь іншої людини; часто потрапляє під афективний тиск інших людей; недовірлива до інших.

4Б. При гіперфункції рівня:

а) дитина відчуває надмірну потребу в емоційному спілкуванні з людьми: легко вступає в контакт, відчуває задоволення від спілкування з випадковими людьми, легко заряджається їх станом; допускає близьку дистанцію в спілкуванні, не відчуваючи втоми від спілкування з людьми, навіть малознайомими; не вимоглива до якості спілкування; під впливом інших може легко долати труднощі, і навпаки – легко відмовитися від прийнятого рішення; відчуває величезну потребу в захопленні або співпереживанні з боку інших;

б) має низку своєрідних особистісних рис: несамотійна; підкорюється вимогам інших.

Висновки. Виділені авторами рівні афективної регуляції утворюють в сукупності систему афективної організації поведінки і свідомості, що має чітку ієрархію (нижчі рівні продовжують своє "життя" у вищих, рівні активно взаємодіють). Таким чином, запропонована модель дає змогу описати як нормальний, так і з відхиленням розвиток дитини. Для діагностики й ефективної корекційної роботи надзвичайно важливим є розуміння самої структури рівневої регуляції, характеру її сформованості та специфіки компенсації кожного з рівнів. Виявлення подібним чином дисфункції дає змогу досить чітко намітити стратегію й тактику

корекційного впливу, пояснити парадокси в поведінці та спрогнозувати динаміку емоційного стану.

4.3. Особливості прояву емоційної складової поведінки особистості у кризові періоди її розвитку

Проблеми в емоційному розвитку певним чином впливають на виникнення труднощів у поведінці особистості. У загальних рисах така поведінка характеризується неорганізованістю, агресивністю та примхливістю. Зазначимо, що така характеристика поведінки не завжди означає наявність психологічних відхилень. Ці реакції можуть мати тимчасовий характер. Скажімо, вони можуть бути пов'язані з неправильним вихованням, можуть свідчити про незадовільний фізичний та психічний стан особистості. Разом з тим, наявність у поведінці таких реакцій свідчить про певні труднощі у психічному розвитку. Ці труднощі хоч і є деякими відхиленнями від норми, але ще не є симптомами психічного захворювання.

Порушення емоційної сфери це вид дизонтогенезу, який вирізняється від інших видів порушень психофізичного розвитку як з наукової, так і з практичної точки зору. Вади емоційної сфери, як ніякий інший вид порушення досліджується не лише з позицій корекційної педагогіки і психопатології, а й з позицій загальної педагогіки, вікової, педагогічної, соціальної та практичної психології. При цьому кожна галузь, описуючи ті ж самі явища поведінки та переживань дитини, користується різним категоріальним апаратом, трактує їхню сутність по-різному. Так, класифікацією А.В. Семенович діти з вадами емоційної сфери відносяться до двох груп: функціональна несформованість префронтальних (лобних) відділів головного мозку; функціональна дефіцитарність підкіркових утворень (базальних ядер); за класифікацією Г.Н. Коберника, В.М. Синьова до трьох: діти з астенічними, реактивними станами та конфліктними переживаннями; діти з психопатоподібними формами поведінки; діти з початковими проявами психічних захворювань. Е.А. Лапшин, Б.П. Пузанов об'єднують вади емоційної сфери в одну групу під назвою діти зі спотвореним (дисгармонійним розвитком) [10]. За В.В. Лебединським існує дві групи: викривлений та дисгармонійний розвиток [11].

За сучасною класифікацією Н.Я. Семаго, М.М. Семаго, яка є відображенням розвитку ідей В.В. Лебединського, виділяються такі види розладів емоційної сфери: недостатній розвиток – парціальна несформованість вищих психічних функцій з переважанням недостатності регуляторного компоненту; асинхронний дисгармонічний розвиток екстрапунітивного, інтрапунітивного та апатичного типів; асинхронний викривлений розвиток – спотворення розвитку переважно емоційно-вольової сфери [20].

При вивченні емоційно-вольових розладів важко виділити чітку межу між нормою і патологією не лише на практичному, а й на теоретичному рівні, оскільки ті ж самі поведінкові явища можуть розглядатися як вікові особливості, як тимчасовий прояв, зумовлений конкретною ситуацією, як

відхилення в емоційно-вольовій сфері, як якість характеру, як індивідуальна особливість (наприклад, негативізм, тривожність, агресивність, імпульсивність, некоммунікбельність тощо). При цьому залежно від соціальних впливів тимчасовий прояв у поведінці дитини може перетворитись і на якість характеру, і на патологію і, навпаки, перші паростки відхилень в емоційній сфері за належного ставлення з боку оточення з часом нівелюються або трансформуються в індивідуальну особливість в межах адаптивної норми.

Провідним чинником формування порушень емоційної сфери виступають несприятливі соціальні умови. У дітей з вадами інтелекту та сенсомоторики спостерігаються порушення емоційно сфери вторинного характеру, як реакція на формування комплексу неповноцінності. З іншого боку недостатність емоційно-вольової сфери негативно позначається на розвитку інтелекту та успішності навчання.

Педагоги часто сприймають дезадаптивну поведінку вихованця як прояв неслухняності, педагогічною занедбаності, сприяють формуванню негативного ставлення до нього однокласників, чим ще більше посилюють дезадаптацію, часом прагнуть позбутися незручного учня, радячи батькам перевести його до іншого закладу, у відповідь батьки докладають значних зусиль до того, щоб втиснути своїх „особливих” дітей у рамки „норми”, що зазвичай призводить лише до загострення проблеми і формування негативних особистісних новоутворень, появи схильності до девіантної поведінки.

Розглянемо характеристику різних періодів порушень емоційної сфери, користуючись класифікацією вад психофізичного розвитку. Виділено три типи вад психофізичного розвитку: недостатній; асинхронний; пошкоджений. В середині кожного типу виділяються різні види дизонтогеній. Специфікою недостатнього розвитку виступає низький рівень сформованості усіх або окремих психічних функцій. Асинхронний розвиток – це порушення принципу гетерохронії, коли спостерігаються складні поєднання недостатності, прискорення та спотворення розвитку. Асинхронний тип розвитку, в свою чергу, поділяють на дисгармонійний та викривлений. Дисгармонійний психічний розвиток це така форма порушення, для якої характерною є недостатність емоційно-вольової та мотиваційної сфери особистості при відносній збереженості інших структур. При викривленому розвитку психіки спостерігається поєднання загального недорозвитку, затримки, пошкодження та прискореного розвитку окремих функцій. Недостатній розвиток емоційної сфери характеризується імпульсивністю поведінки. Поведінка дитини виявляється залежною від безпосередніх внутрішніх імпульсів або випадкових зовнішніх подразників. Причиною імпульсивності є слабкість кори головного мозку, яка не може підпорядкувати собі діяльність підкірки. Розвитку імпульсивності поведінки і слабкості самоконтролю сприяє сімейне виховання за типом гіпопротекції, коли дитиною мало опікуються, ігноруються її потреби, разом з тим вона не має ніяких обов’язків, їй нічого не забороняють, від неї нічого не вимагають,

нею ніхто не цікавиться, її ніхто не контролює. Ієрархія мотивів у таких дітей в молодшому шкільному віці не вибудовується, тому вони не можуть відмовитись від безпосередньо бажаного задля чогось більш важливого. Інтереси у них дуже нестійкі, до активності їх стимулюють ігрові, яскраво емоційно забарвлені стимули.

Дитина не спроможна організувати свою діяльність, визначати цілі, здійснювати орієнтацію в умовах планувати, передбачати результати, контролювати відповідність проміжних цілей кінцевій меті, не може долати щонайменші труднощі, докладати зусилля; може бути метушливою, неохайною. Невдачі викликають різку втрату інтересу. Відмічається виразне прагнення уникати труднощів, знімати з себе відповідальність за їх подолання. Перешкоди на шляху досягнення бажаного викликають негативні афективні реакції, призводять до відмови від мети і переключення на інший вид діяльності. Схильність таких дітей до енерговитрат зумовлює швидку виснажливність нервової системи і наростання втоми. Вони погано почуваються в умовах більш менш тривалої діяльності, яка складається з декількох ланок і вимагає зосередженості.

У дітей відмічаються значні труднощі у формуванні внутрішнього гальмування, яке лежить в основі здатності до довільної регуляції поведінки. Грубо порушеною виявляється у них цілеспрямованість діяльності. Такі діти довго не можуть приступити до виконання завдання крутяться, гублять необхідні приладдя, займаються сторонніми справами, а далі „з місця” включаються в роботу без необхідної орієнтації в умовах. Ці діти часто не вислуховують інструкції до кінця, виконуючи завдання, сповзають на сторонні асоціації, втрачають мету, не доводять розпочату справу до завершення, відволікаючись на інші стимули. Через неорганізованість вони часто не справляються з доступними для них завданнями і тому іноді складають враження дітей з недостатнім рівнем інтелектуального розвитку.

Особливістю цих дітей є знижена чутливість до зауважень і похвали. Похвала, винагороди не викликають прагнення повторювати схвалені дії або удосконалюватись. Зауваження, покарання не стають пересторогою, не сприяють затримці безпосередніх імпульсів. Дитина може щиро шкодувати про те, що її поведінка призвела до негативних наслідків. У неї і не було прагнення зробити щось погане – «так сталося», і станеться ще не раз. Поведінка імпульсивної дитини їй самій не належить, тому вона не спроможна відповідати за її наслідки.

Спроби дорослих впливати на активність такої дитини часом приносять лише тимчасовий результат, а часом виявляються взагалі марними. Ні власне мовлення, ані слова дорослих не виконують регулюючої функції. Дитина може зрозуміти і засвоїти інструкцію, проте не керуватись нею у своїй поведінці. Батьками, педагогами поведінка імпульсивної дитини сприймається як неслухняність, як свідоме небажання виконувати їхні настанови. Тому від настанов, умовлянь, пояснень, переконань вони переходять до більш директивних заходів – покарань, обмежень, негативного оцінювання. Дитина це переживає як неприйняття, як свою неспроможність

заслужити любов батьків. Такі умови стають сприятливими для дисгармонійного розвитку особистості екстрапунітивного типу і формування девіацій.

Не просто складаються стосунки імпульсивної дитини і з однолітками, оскільки вона не вміє підпорядковувати свою активність правилам гри, рахуватись з прагненнями і переживаннями інших, орієнтуватись на групові цілі та цінності. Такі діти часто мимохіть виявляються в епіцентрі конфліктів і сутичок серед однолітків.

Відмінною рисою розвитку пізнавальної сфери виступає несформованість довільності вищих психічних функцій. Страждають довільне запам'ятовування і відтворення, здатність обирати адекватний задачі спосіб розв'язування, організація розумової діяльності загалом. Особливо порушеною виявляється увага, яка характеризується низькою стійкістю, мимовільністю, залежністю від сторонніх подразників. За умов зовнішньої організації діяльності та контролю діти здатні до виконання задач пізнавального характеру.

Асинхронний дисгармонійний розвиток екстрапунітивного типу це такий вид порушення емоційної сфери, при якому на перший план виступають реакції емансипації, демонстративності, негативізму. Реакція емансипації прагнення дитини до незалежності, бажання звільнитись від опіки старших, робити все по-своєму. Негативізм – це установка чинити опір пропозиціям інших, робити все навпаки, всупереч вказівкам інших. Негативізм відображає прагнення дитини до самостійності. Демонстративність – прагнення будь-що бути у центрі уваги. Якщо не вдається викликати захоплення, здивування, співчуття, то влаштовує і ненависть, обурення щодо себе, тільки не байдужість. Прояви реакції емансипації, негативізму і демонстративності в ранньому дитячому та підлітковому віці розглядаються як нормальне вікове, хоч і кризове, явище. У дітей з ознаками дисгармонійного розвитку екстрапунітивного типу реакція емансипації, негативізм і демонстративність у гострій формі зберігаються і в інші вікові періоди.

Фізіологічною основою дисгармонійного розвитку екстрапунітивного типу виступає порушення динаміки нервових процес, слабкість гальмування, переважання збудження над гальмуванням. Загостренню і закріпленню цих якостей сприяє виховання в сім'ї за типом домінуючої гіперпротекції, коли батьки приділяють дитині дуже багато сил, часу, дитина знаходиться в центрі уваги. Виховання стає найважливішою центральною справою батьків. При цьому самостійність дитини обмежується, а вимоги і заборони щодо неї виявляються надмірними. Дитина зі стеничним (сильним) типом нервової системи активно протестує проти такого ставлення. Дисгармонійному розвитку за екстрапунітивним типом сприяє також потураюча гіперпротекція у родині, коли дитину опікають, все дозволяють, не обмежують її поведінку заборонами та обов'язками, ніяк не наказують при порушенні поведінкових норм, коли дитина знаходиться в центрі уваги сім'ї, яка прагне максимально задовольнити її потреби.

Поведінку дітей з дисгармонійним розвитком екстрапунітивного типу вирізняють прагнення задовольнити свої егоцентричні потреби, протистояти вимогам, привертати увагу. Відповідно, вони проявляють інтерес до тих видів діяльності, які їм добре вдаються. Якщо така дитина зацікавлена у досягненні мети, вона може проявляти високу цілеспрямованість і наполегливість, спроможна зорієнтуватись в умовах, спланувати свою роботу і довести розпочату справу до кінця, долаючи труднощі і перешкоди. Інколи перешкоди можуть провокувати бурхливі афективні реакції, вербальну або навіть фізичну агресію. Якщо ж дитина стоїть перед необхідністю виконати завдання, вона може відмовитись це робити, може робити це по-своєму, не дотримуючись інструкції. Зауваження з цього приводу сприймаються агресивно, спроби з боку дорослих надати допомогу, підтримати, виправити помилки дитиною знецінюються, не приймаються і можуть викликати афективні реакції. Діти цієї групи є працездатними, але швидко виснажуються від однотипної діяльності, яка їм набридає і викликає бурхливий протест. Розвиток пізнавальної діяльності відповідає віковій нормі. Високий рівень домагань поєднується з завищеною самооцінкою.

Такі діти можуть бути дуже вимогливими до оточуючих (на зразок «маленького монстра» в сім'ї), можуть свідомо демонструвати поведінкові реакції, властиві дітям молодшого віку, або, навпаки, вимагати визнання як лідера, навіть не маючи на це жодних підстав. Часто бувають дратівливими, легко переходять від пригніченого емоційного стану до емоційного піднесення. При цьому, з одного боку, добре орієнтуються у проявах емоційного стану інших щодо себе, а з іншого – виявляються неспроможними проявляти емпатію і не відчують потреби контролювати власні емоційні прояви щодо інших.

У спілкуванні з однолітками такі діти прагнуть домінувати, використовувати інших, маніпулювати, бути лідером. Дружніх стосунків вони не цінують, не відчують потреби у постійності найближчого соціального оточення.

Ставлення до навчальної діяльності буде позитивним, якщо вона стає тим видом активності, в якій дитина отримує простір для демонстрації своїх досягнень, і активно негативним, якщо призводить до невдач. Негативне ставлення до навчання може проявлятися у відмові відвідувати школу, працювати на уроці, виконувати домашні завдання, у відсутності старанності, а також у прогулах. Для виправдання своєї поведінки такі діти можуть вдаватись до звинувачення інших, фантазування, і навіть до брехні. Успішність учня з дисгармонійним розвитком за екстрапунітивним типом з окремих предметів значною мірою залежить від його здібностей та особливостей взаємин з вчителем.

Асинхронний дисгармонійний розвиток інтрапунітивного типу характеризується принципово протилежними ознаками афективно-особистісного розвитку дитини. Інтрапунітивний тип формується на основі:

а) слабого типу нервової системи – порушення динаміки нервових процесів зі слабкістю збудження, переважанням гальмування над збудженням;

б) чутливого типу нервової системи – зниження порогів чутливості, коли подразники середньої інтенсивності сприймаються як сильні.

До дисгармонійного розвитку інтрапунітивного характеру може призвести сімейне виховання за типом:

- підвищеної моральної відповідальності, коли недостатня увага до дитини, ігнорування її потреб поєднуються з надмірністю вимог-обов'язків;
- домінуючої гіперпротекції (як і екстрапунітивний);
- емоційного відторгнення, коли вихованню дитини приділяється значна увага, яка спрямована в основному на дотримання правил і норм, порушення яких суворо карається, при цьому потреби та інтереси дитини ігноруються.

Такі діти є пасивними, моторно та емоційно скутими, нерішучими, невпевненими у собі. Тут йдеться про надмірний контроль за власною діяльністю та надкритичне ставлення до себе, занижену самооцінку. Усі емоційні реакції (тривога, агресія) виявляються спрямованими не назовні, а всередину. Діти потребують постійної підтримки і схвалення з боку близьких. За відсутності підтримки у стресових ситуаціях вони можуть бути вкрай сповільненими, аж до повного ступору.

Мотивація уникнення невдачі цих дітей переважають. Тому вони не проявляють ініціативи, не схильні наполягати на своєму чи в якийсь інший спосіб заявляти про свої потреби. Намагаються ретельно дотримуватись вимог і правил. Діти дещо сповільнено здійснюють орієнтацію в умовах діяльності. За необхідності самостійно планувати свою діяльність почуваються невпевнено, розгублено, проте за наявності позитивної стимуляції справляються і з цим. Ретельно контролюють відповідність своїх дій наміченому плану і меті. Можуть самостійно помітити і виправити помилки. Проте темп діяльності може бути сповільненим, а потреба переконатись у правильності і точності виконаного ще більше віддаляє досягнення мети. Наявність перешкод може призвести до відмови від діяльності і мотивів, що її спонукали. Сама думка про необхідність подолання є лякаючою. Разом з тим, в умовах колективної діяльності або за для іншої (навіть зовсім чужої людини) дитина в змозі перебороти себе і ціною власного афективного виснаження досягти наміченого. Афективні енергозатрати компенсуються в цьому випадку за рахунок задіювання захисних механізмів у вигляді нав'язливих ритуалів, стереотипних форм емоційного реагування, фантазій щодо досягнення успіху, долаття перешкод, ризику.

Для дітей з дисгармонійним розвитком інтрапунітивного типу важливо виконувати всі настанови та інструкції дорослих. При цьому вони погано переносять директивний стиль спілкування. Негативна оцінка, зауваження викликають у них ступор, блокують пізнавальну активність, трансформуються в аутоагресію. Похвала, підтримка, надання допомоги,

створення психологічного комфорту для дитини дозволяють їй повною мірою актуалізувати свій потенціал.

Діти з дисгармонійним розвитком інтрапунітивного типу дуже рідко ініціюють спілкування з дорослими, не звертаються за допомогою, навіть якщо потребують її, не задають запитань, не повідомляють про свої потреби, не скаржаться. Дружні стосунки з однолітками дуже цінують. Їм важливо мати постійне близьке оточення. Вкрай дискомфортно почуваються у новому колективі.

Рівень розвитку пізнавальної сфери відповідає віковій нормі. Мислення може бути дещо інертним. Продуктивність розумової активності значною мірою залежить від психологічного комфорту дитини. Дискомфорт блокує інтелектуальну активність. Рухові навички формуються сповільнено. Часом таким дітям важко запам'ятовувати. Значно полегшує цей процес осмислення змісту матеріалу. Засвоєне зберігається досить тривалий час.

Асинхронний дисгармонійний розвиток апатичного типу діагностується в передпідлітковому, підлітковому віці і проявляється у млявості, байдужості, відсутності інтересів, внутрішній спустошеності, пасивному негативізмі. У старшому дошкільному та молодшому шкільному віці цей тип дисгармонійного розвитку проявляється в загальному зниженні психічного тону, у відсутності специфічно дитячих інтересів та жвавості реагування.

Зниження життєвого тону відбувається за рахунок недостатності усієї системи афективної тонізації. Такі підлітки є настільки емоційно виснажливими, що прагнуть уникнути будь-якої активності, щонайменших енергозатрат. Їм простіше відмовитись від задоволення власних потреб, ніж докладати щонайменші зусилля. Інтереси у них дуже бідні, активність проявляється лише за наявності зовнішньої стимуляції. Якщо такого підлітка не контролювати, він не ставить перед собою цілей, не здійснює орієнтації в завданні, не планує своє життя, не доводить розпочату справу до завершення. Підліток ніби знаходиться в психологічному анабіозі. Він не проявляє прагнень до успіху та самоствердження, не засмучується через невдачі, не потребує похвали, виявляється байдужим до оцінки. Будь-яка соціальна стимуляція не посилює його активності. Розпочата під контролем дорослих активність за наявності перешкод одразу ж згасає. Апатичні підлітки швидко втомлюються. Щонайменше наростання втоми призводить до згасання активності.

Особливо виснажливими виявляються навантаження емоційного характеру. При цьому втомлюються вони і від негативних, і від позитивних переживань. У деяких випадках можливі реакції пасивного негативізму, протесту. Підліток водночас виявляється спроможним до тривалої монотонної механічної діяльності і на швидке пересичення.

До загальних завдань корекції роботи з дітьми можна віднести:

1. встановлення емпатійних взаємин з дитиною;
2. підтримка щонайменших позитивних проявів у навчанні, спілкуванні, поведінці;

3. створення умов, за яких проблеми психічного розвитку дитини не перешкоджають досягненням у навчанні;
4. виявлення сильних сторін, здібностей дитини і використання їх для компенсації дефекту;
5. надання допомоги у побудові взаємин з однолітками;
6. моделювання ситуацій, у яких дитина одержує позитивний досвід адекватних емоційних реакцій, дотримання поведінкових норм тощо.

Вади емоційної сфери проявляються у порушенні поведінки, неадекватності афективних реакцій, труднощах побудови взаємин з однолітками та з дорослими, відсутності мотивації до навчання, низьких учбових досягненнях, соціальній дезадаптації.

В гармонізації особистісного розвитку таких дітей провідна роль належить психологу. Психолог здійснює психологічне обстеження, з метою визначення структури дефекту, напрямків корекційного впливу, потреби у підключенні інших спеціалістів (психіатра, невропатолога, дефектолога, соціального педагога); надає дитині та її сім'ї психокорекційну та психотерапевтичну допомогу.

Тому, важливим принципом корекційного впливу є усвідомлення дорослого того факту, що йдеться не про неслухняність, лінощі, впертість та недисциплінованість, а про наслідки порушення розвитку, з якими дитина може впоратись лише за підтримки і кваліфікованої допомоги дорослих.

Однією з природних потреб людини є, так зване, структурування часу. Йдеться про те, що людина жодної миті не може знаходитись у стані спокою, вона постійно має бути зайнята, а вимушені ситуації бездіяльності переносяться нею дуже важко. Активність може бути зовнішньою, практичною і внутрішньою, психічною. У дітей раннього віку внутрішнє психічне життя виявляється ще не сформованим, тому в них переважає зовнішня активність. Доросла людина часто віддає перевагу психічній активності і у своїй поведінці виявляється більш гнучкою через те, що володіє великою кількістю прийомів, за допомогою яких можна структурувати час.

Зрозуміло, що діти з вадами емоційної сфери самотійно структурувати час не вміють. Тому за відсутності відповідної організації та контролю з боку дорослих поведінка учнів молодших класів визначається випадковими зовнішніми стимулами та імпульсивними потребами, насичена безпідставними конфліктами, протистояннями та сутичками.

Етап «власне корекції» починається з розвитку самосвідомості. У процесі цієї роботи мають враховуватись закономірності розвитку «я-концепції» в онтогенезі. Як відомо, процес самоусвідомлення йде ззовні всередину: дитина спочатку відображає своє оточення, уміння, бажання, результати власної поведінки, фізичне «я», а згодом робить предметом вивчення власний внутрішній світ. При цьому, перш ніж приступити до самоаналізу, дитина повинна виробити його критерії шляхом аналізу поведінки інших і порівняння себе з ними.

У такій діяльності широко використовуються обговорення літературних, зокрема, казкових персонажів, розширення лексики за рахунок слів, що позначають якості людини. Усі етичні поняття розглядаються парами (позитивна якість і протилежна їй негативна), наводяться життєві приклади прояву якостей у різних ситуаціях. З цього погляду аналізуються вчинки персонажів літературних творів та кінофільмів. Ефективними є також ігри та драматизації на відтворення тих чи інших людських рис, листування, ведення особистих щоденників, а також тренінгові вправи, спрямовані на самопізнання та розуміння інших людей.

Психологи неабияку роль у цьому процесі відводять казці, в якій добро і зло є чітко розмежованим, все, що є добрим, перемагає, викликає позитивні емоції, а все, що є зло, стає переможеним, викликає негативні емоції. Сприймаючи казку, діти ідентифікують себе з позитивним героєм, відповідно приписують собі його якості, прагнуть бути на нього схожим. Тому в ситуації вибору вчинку їм можна запропонувати поведистись спочатку так, як би це зробив негативний герой казки, потім як позитивний, а після цього так, як він сам хоче чинити в залежності від того, на кого прагне бути схожим.

Необхідно стимулювати особистість до вибору ідеалу, який може виступати у вигляді конкретного образу, а пізніше як абстрактний набір позитивних якостей. Образ «я-реального» не співпадає з «ідеальним», а отже, необхідно прагнути до самовдосконалення. Створюються умови, за яких дитина отримує задоволення від того, що долає труднощі, змінюється на краще. Кожна така щонайменша зміна отримує позитивну оцінку.

Наявність прагнення до прояву позитивних якостей у поведінці має велике значення, але зберігається проблема актуалізації цих прагнень. Шлях виховання рис характеру вкладається у загальновідому східну мудрість: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер...». Це означає, що для формування певної риси необхідно створити умови для систематичного виконання відповідних дій, в яких ця риса актуалізується. Наприклад, щоб дитина була чуйною, вона повинна мати можливість проявляти цю якість у своїй поведінці. Умовою переростання вчинку в звичку і далі в рису характеру є переживання позитивних емоцій щодо процесу і наслідків цього вчинку. Дитина повинна відчувати задоволення від того, наприклад, що робить кімнату чистою, чи дбає про молодших за себе, і тоді вона буде прагнути робити це кожного разу без нагадувань. Чуйність з поодинокого прояву перетвориться в якість характеру, якщо супроводжуватиметься радістю.

Діти з вадами емоційної сфери погано усвідомлюють свої потреби та мотиви поведінки, що зумовлює імпульсивність та залежність від безпосередніх ситуативних прагнень. Змінити цю обставину може обговорення бажань, причин та наслідків поведінки літературних героїв («Чому герой вчинив так, а не інакше?», «Чого персонаж хотів домогтись і чи вдалось йому це?», «Що б сталося, якби він повівся інакше?», «Що би ти зробив на його місці?» і т.п.). Корисними є бесіди про власні потреби дітей, про те, що їм подобається, а що ні, про улюблену їжу, іграшки, заняття тощо.

На основі усвідомлених потреб, які є у дитини, можна розвивати соціальні інтереси. При цьому слід пам'ятати, що жодна нова потреба не виникає на порожньому місці, вона народжується з трансформації якоїсь іншої потреби. Щоб інтереси, які з'явилися, розвивались, потрібні умови для реалізації відповідної діяльності. Сигналом того, що діяльність дитини відповідає її потребам, є переживання позитивних емоцій, наявність прагнення знову і знову включатись у таку діяльність.

Значну роль у формуванні соціально бажаних мотивів відіграє аналіз поведінки позитивних та негативних героїв оповідань, казок, кінофільмів; обговорення конкретних вчинків самих дітей; моделювання різних конфліктних ситуацій і залучення дітей до їх розв'язання. Дуже важливо у процесі виховної роботи спонукати дітей до аналізу власної поведінки, допомагати їм розібратися у її мотивах, вчити протистояти безпосереднім імпульсам, передбачати наслідки того чи іншого поведінкового акту.

Засобом формування ієрархії мотивів, довільної регуляції поведінки, соціального досвіду конструктивного вирішення конфліктів є сюжетно-рольова гра. Тому дуже важливим засобом корекції особистісної незрілості виступає організація сюжетно-рольових ігор. Дітей потрібно вчити розподіляти ролі, розвивати і змінювати сюжет, розв'язувати ігрові та позаігрові конфлікти. Тематика ігор повинна бути пов'язана з проблемами суспільного життя (родина, робота, професії, соціальні явища тощо). У підлітковому віці ігри можуть бути замінені театральною постановкою літературних творів та подій з життя самих учнів.

Розвиток довільної регуляції поведінки безперечно виступає в якості одного з основних завдань корекційної роботи. У цьому процесі неабияку роль відіграє формування прагнення та умінь самостійно приймати рішення та реалізовувати його, самостійно розв'язувати конфлікти. Спочатку організацією діяльності та подоланням усіх труднощів, що виникають в ній, займається дорослий, поступово залучаючи до цього дитину. Далі частка активності дорослого поступово зменшується, а дитини – збільшується, аж до повної самостійності. З цією метою можна використовувати прийом моделювання типових ситуацій вибору з наступним пошуком різних варіантів виходу з них.

Ефективним у формуванні цілеспрямованості та умінні долати перешкоди на шляху досягнення мети є прийом доступної труднощі, який полягає у тому, щоб дитині постійно пропонувати завдання, виконання яких потребує зусиль. Проте, дуже важливо, щоб ці зусилля не були надмірними. Дитина повинна відчувати задоволення від того, що справилась зі складним завданням самостійно.

Досить популярною у практиці психологічної допомоги, що сприяє усвідомленню психічних станів та опанування ними, розвитку творчості, усунення напруження, є психогімнастика. Психогімнастика, за визначенням М.І. Чистякової, це курс спеціальних занять з використанням мімічних та пантомімічних етюдів, ігор, вправ на психом'язове тренування й вираження окремих емоцій і рис характеру, спрямованих на розвиток та корекцію різних

сторін психіки дитини, формування навичок релаксації, емоційної експресивності, здатності усвідомлювати та керувати своїми переживаннями. Кожна вправа та гра з психогімнастики забезпечує активізацію уяви, фантазії, оскільки всі заняття будуються виключно на уявному матеріалі. Важливо також те, що на заняттях з психогімнастики усі діти є успішними, оскільки правильним є все те, що вони роблять, кожен по-своєму, так, як може [31].

Отже, формування довільності психічних процесів, навичок самостійності та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, розвиток дій планування, контролю та оцінювання, виховання внутрішнього мовлення через формування писемного, розвиток самосвідомості, подолання комплексу неповноцінності в учнів з вадами емоційної сфери може забезпечити досягнення корекційної мети.

Розвитку довільності психічних процесів цих дітей сприятиме суворе дотримання режиму та встановлених правил, а також організація спеціальних ігор за правилами, порушення яких означає програш; ігор, спрямованих на розвиток довільності уваги та поведінки. Щоб сповільнити темп роботи цих дітей, від них треба вимагати спочатку промовляти все, що вони хочуть зробити, скласти план, тобто підпорядковувати власні дії мовленню. Сповільнення темпу мовлення може забезпечити використання такого прийому, як викладання фішок після кожного сказаного слова.

Корекція асинхронного дисгармонійного розвитку екстрапунітивного типу. Позитивно на поведінку таких дітей впливає наявність постійної системи правил та вимог, систематичного контролю. Важливо, щоб дорослий, будуючи взаємини з ними, був стриманим, спокійним, вимогливим, справедливим, авторитетним. Водночас дитина повина відчувати, що її поважають як особистість, розуміють і рахуються з її станом та потребами. Для дітей, схильних до агресивних спалахів, слід створити канал виходу негативної енергії. Ефективним у цьому плані є залучення до різних видів діяльності, які потребують значних енергозатрат (фізична праця, неігрові види спорту, танці тощо).

На другому етапі корекційної роботи великого значення набувають індивідуальні бесіди психотерапевтичного характеру, спрямовані на доведення до свідомості дитини її проблем і зародження в неї прагнення навчитись володіти собою. Інший напрямок індивідуальної роботи – виховання соціальних інтересів та здатності до емпатії, співчуття, моделювання ситуацій, в яких дитина переживає позитивні емоції через те, що комусь допомогла, когось підтримала. Добре, якщо з такими дітьми працюють у напрямку розвитку самосвідомості, довільної регуляції поведінки, формування навичок виведення негативної енергії соціально прийнятним шляхом.

Корекція асинхронного дисгармонійного розвитку інтрапунітивного типу. Навчання торпідних дітей стає можливим за умови поступового встановлення контакту з ними, зниження рівня тривожності, підвищення

самооцінки, зміцнення процесу збудження, формування довільної саморегуляції, створення для них ситуацій успіху.

У процесі корекційно-виховної роботи необхідно враховувати сором'язливість, замкненість, розгубленість, некомунікабельність, образливість, вразливість, схильність до псевдонегативізму. Будь-яку діяльність такі діти починають із запізненням, тому вони потребують постійної стимуляції, активізації уваги, залучення до колективної роботи, розвитку активного словника. Разом з тим, коли дитина знаходиться у стані загальмованості, слід дати їй можливість відпочити з метою відновлення працездатності. На етапі «пристосування до дефекту» можна, враховуючи її сповільненість та швидку втомлюваність, зменшити обсяг роботи.

Корекція сповільненості розумової та практичної діяльності забезпечується за рахунок поступового збільшення обсягу завдань, а також шляхом автоматизації навичок, які вкрай необхідні. Щоб підвищити впевненість дітей у собі, необхідно збагатити їхній досвід успішності і зменшити, знецінити значущість неуспіху. Для цього можна використовувати, наприклад, такі прийоми, як авансована позитивна стимуляція; амортизація поразки (попередження про те, що завдання є складним і не всі діти впораються з ним – тоді невдача не буде така болісна, а успіх сприятиме підвищенню самооцінки); ігри, мета яких зводиться до того, щоб програти, а не виграти тощо. Взагалі слід уникати зауважень, негативних оцінок і користуватись кожною слушною нагодою, щоб похвалити та підтримати. Жоден щонайменший успіх, прояв активності такої дитини не повинен бути непоміченим.

Висновки. Отже, кожна особистість має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційно дуже чутлива, вміє співпереживати; інша не звертає увагу на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним; одна вміє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій і почуттів, інша ж неспроможна до цього; одна вміє відчувати величезну гаму переживань, іншій це недоступно. Вона живе у своєму емоційному просторі, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відображається на всіх проявах психічного, зумовлюючи їх неповторність. Тому глибоке вивчення афективної регуляції поведінки сприяє розвитку системно-синергетичного підходу в подоланні негативних проявів розвитку особистості загалом.

РОЗДІЛ 5. ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ НА ЦІННІСНО-СМИСЛОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ

5.1 Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості

Сучасна соціально-економічна ситуація на Україні характеризується майже перманентним кризовим станом як у соціальній, так і в духовній, культурній сфері. Виходячи з цього значної актуальності набуває проблема вчення динаміки ціннісно-сміслової сфери, її розвитку та змін під впливом особистісних криз різного походження, як зовнішніх, викликаних соціальною ситуацією у країні, впливами нових інформаційних технологій, так і внутрішніх, зумовлених дорослішанням, зростанням, психологічним розвитком особистості у часі і просторі.

1. На думку більшості авторів [1; 15; 27] зміст ціннісно-сміслової сфери визначає центральну позицію особистості, впливає на спрямованість і зміст соціальної активності, загальний підхід до навколишнього світу і самого себе, надає сенс і напрям діяльності людини, визначає його поведінку і вчинки [25]. Ціннісно-сміслова сфера особистості складається в процесі соціалізації, в результаті зіставлення власних потреб, мотивів, інтересів, переконань людини з суспільними вимогами, нормами, ідеалами.

Проблема осмислення реальності і надання сенсу тому, що відбувається, виходить на перший план при дослідженні причин тієї чи іншої поведінки. Неможливо зрозуміти причини скоєних людиною вчинків, не звертаючись до ціннісно-сміслової сфери особистості суб'єкта. Ціннісно-сміслова сфера є центральним, ядерним утворенням особистості, що впливає в цілому на поведінку людини в кожній конкретній ситуації і визначає загальну спрямованість її життя, допомагаючи людині осмислювати своє існування і навколишні явища, світ в цілому. Ціннісно-сміслова сфера особистості включає в себе два основні компоненти - ціннісні орієнтації та систему особистісних смислів. Обидва компоненти нерозривно пов'язані з поняттям особистість, оскільки тісно стикаються з вивченням людської поведінки і спонукань. Як загальнонаукові поняття вони сприяють об'єднанню досліджуваних об'єктів різних наук.

Особистісні смисли виступають сполучною ланкою між різними підсистемами особистості. З одного боку компоненти більш складної системи - особистості, з іншого, вони самі представляють собою систему, організовану в певній ієрархічній послідовності, яка відображатиме процеси розвитку та функціонування особистості на різних етапах життєдіяльності людини [27].

Розглядаючи людину, її особистість і буття як складні системи, більшість дослідників виходять з загальнонаукового визначення поняття системи як сукупності елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним і утворюють певну цілісність, єдність [32]. Основними характеристиками системи є: цілісність, структурність, ієрархічність, взаємозумовленість системи і середовища, множинність опису. При цьому психологічні системи характеризуються такими специфічними

особливостями, як динамічність, самоорганізація і цілеспрямованість. Так, В. Д. Шадриков, характеризуючи психологічну систему як специфічну, вказує на часовий компонент, що обумовлює її функціонування. Це система, що «... розвивається в часі, що змінює склад компонентів, які входять до неї, і зв'язки між ними при збереженні функцій» [22].

Поняття системи як психологічної категорії було закладено ще Л.С. Виготським, який розглядав динамічну смислову систему як єдність афективних та інтелектуальних процесів свідомості. Надалі А.Г. Асмолов, розвиваючи положення Л.С. Виготського, використовував поняття динамічної смислової системи для позначення багатовимірної системної організації смислових утворень. Ця система, за А.Г. Асмоловим, характеризується власною внутрішньою динамікою, обумовленою складними ієрархічними відносинами між її складовими. Будучи похідною від діяльності людини і його позиції, динамічна смислова система висловлює змістовні характеристики особистості як цілого і виступає одиницею її аналізу [2].

Складність і неоднорідність природи особистісних смислів, подвійність джерел їх породження, формування і розвитку, різноплановість виконуваних ними функцій припускають їх функціонування в якості складної багаторівневої системи. Більшість як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників проблеми особистісних смислів (сенсів) відзначають той факт, що людині властива наявність не одного, а цілого ряду різних смислів. Так, Б.С. Братусь вважає, що людина має справу не з одним сенсом, а зі складною ієрархією динамічних смислових систем [5]. На його думку, смислова сфера особистості має такі рівні:

Нульовий рівень - це власне прагматичні, ситуаційні смисли, які визначаються самою предметної логікою досягнення мети в даних конкретних умовах. Такий сенс навряд чи можна назвати особистісним, настільки він прив'язаний до ситуації, виконуючи службову регулятивну роль в її усвідомленні.

Перший рівень особистісно-смислової сфери - егоцентричний рівень, в якому вихідним моментом є зручність, особиста вигода, престижність і т. п. При цьому всі інші люди ставляться в залежність від цих зв'язків, розглядаються як такі, хто допомагає (зручні, "хороші") або як перешкоджає ("погані", вороги) їх здійсненню. Необхідно відзначити, що цей рівень іноді може представлятися як вельми привабливим і, навіть, мати піднесені наміри, такі як самовдосконалення. Однак таке самовдосконалення може виявитися не більше ніж егоцентризмом, якщо спрямоване тільки на благо самому собі. Так, самоактуалізацію з поглядів А. Маслоу, судячи з його висловлювань про те, що оточуючі являють собою не більше, ніж засіб досягнення самоактуалізації, також можна віднести до цього рівня. В. Франкл казав, що самоактуалізація не може бути досягнута, коли вона сама стає метою, вона суть лише побічний, хоча і важливий, ефект трансценденції себе через служіння справі, в любові до іншого або ставлення до подій, що відбуваються, яке неможливо змінити [33].

Другий рівень - групоцентричний; визначальним смисловим моментом ставлення до дійсності на цьому рівні стає близьке оточення людини, група, яку вона або ототожнює з собою, або ставить її вище себе в своїх інтересах і прагненнях. Ставлення до іншої людини істотно залежить при цьому від того, чи є вона членом "своїї" або "чужої", "далньої" групи.

Третій рівень, який включає в себе колективістську, громадську і, як свою найвищу сходинку, загальнолюдську (власне моральну) смислові орієнтації, можна назвати, використовуючи прийнятий у психології термін, просоціальним. На відміну від попереднього рівня, де смислова особистісна спрямованість обмежена користю, добробутом, зміцненням позицій щодо замкнутої групи, справді просоціальний рівень характеризується внутрішньою смисловою спрямованістю людини на створення таких результатів (продуктів праці, діяльності, спілкування, пізнання), які принесуть рівне благо іншим, навіть особисто незнайомим, "чужим", "далеким" людям, суспільству, людству в цілому.

Згідно з Ф.Е. Василюком, сенс, як цілісна сукупність життєвих відносин, є свого роду продуктом мотиваційно-ціннісної системи особистості. Функцією мотиву є творення сенсів, і, тим самим, спрямування й спонукування поведінки людини. Система цінностей виступає в даному випадку як "психологічний орган" вимірювання й зіставлення міри значущості мотивів, співвіднесення індивідуальних устремлінь і "надіндивідуальної сутності" особистості [7].

Говорячи про усвідомленість, "відрефлексованість" найбільш загальних смислових утворень, Б.С. Братусь використовує поняття "особистісні цінності", відрізняючи їх від особистісних смислів, які, на його думку, далеко не завжди носять усвідомлений характер. За його словами, "особистісні цінності - це усвідомлені і прийняті людиною загальні смисли його життя". Братусь розрізняє усвідомлені сенси життя і декларовані, "називні" цінності, які "не забезпечені золотим запасом відповідного смислового, емоційно - пережитого, особистісного ставлення до життя, оскільки такого роду цінності не мають по суті прямого стосунку до смислової сфери" [5].

Москаленко О.В. вказує на існування наступних компонентів у ціннісно-смислової сфери особистості:

- Спрямованість особистості, що вказує вектор ціннісно-смислової сфери особистості (переважаючий вид спрямованості), в залежності від умов, або дії певних чинників психологічного або соціального характеру, має властивість дещо змінюватися.

2. - Ціннісні орієнтації особистості. Дана компонента визначає домінування в особистості цінностей певного виду, а саме особистісні цінності, до яких відносяться відпочинок, здоров'я, матеріальне становище, насолода прекрасним тощо; цінності досягнень, а саме соціальний статус та керування людьми, визнання та повага; або ж суспільно-соціальні цінності, до них відносяться спілкування, допомога і милосердя, кохання, пізнання нового у світі тощо. Особистість, залежно від уюм і впливу певних факторів, може певним чином коригувати власні ціннісні орієнтації, тобто вдосконалювати,

розвивати ціннісно-смыслову сферу. На зміну напряму ціннісних орієнтацій особистості буде відповідно вказувати вектор ціннісно-смыислової сфери особистості, тобто зміщуватися в певному напрямку. Ціннісно-смыслові орієнтації як основний продукт діяльності ціннісно-смыислової сфери визначають центральну позицію особистості, безпосередньо впливають на соціальну активність, надають сенс діяльності. Людина прагне знайти сенс і відчуває фрустрацію або екзистенціальний вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим [38].

- Смысложиттєві орієнтації особистості. Дана компонента містить в собі кілька принципово значимих положень для дослідження змісту ціннісно-смыислової сфери особистості, а саме наявність в особистості життєвих цілей, міра задоволення особистості сутністю власної життєдіяльності та самореалізацією, наявність в особистості відчуття можливості обирати власну долю й керувати нею. Ступінь розвитку в особистості кожного з вищеназваних положень, вказує чіткість і визначеність смысложиттєвих орієнтацій особистості.

- Самоактуалізація є важливим показником змісту ціннісно-смыислової сфери особистості. Будучи показником розвитку особистістю свого потенціалу, реалізацією власних можливостей, ступінь самоактуалізації особистості та її напрямки дають можливість визначити особливості ціннісно-смыислової сфери [21].

Формування ціннісно-смыислової сфери особистості триває протягом усього життя. Її зміст може змінюватися під впливом багатьох факторів, оскільки соціалізація може відбуватися як в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, що мають іноді характер різноспрямованих факторів, так і в умовах виховання, тобто цілеспрямованого формування особистості.

У рамках діяльного підходу пропонується розрізняти велику і малу динаміку смыслових утворень. Під великою динамікою розвитку смыслових утворень розуміються процеси народження і зміни смыслових утворень особистості в ході життя людини, в ході зміни різних видів діяльності. Під малою динамікою розвитку смыслових утворень розуміються процеси породження і трансформації смыслових утворень в ході тієї чи іншої особливої діяльності. Так, у малій динаміці, за Б.С. Братусем, рух смылової сфери забезпечується зверненням особистості до більш широкого контексту, ніж той, що безпосередньо актуалізується наявною ситуацією - наприклад, зверненням до власних граничних цінностей або до моральних, загальнолюдських, що прийнято називати «знизу-вгору». Братусь пише, що на його погляд, основна внутрішня закономірність залишається єдиною для всіх випадків - психологічні смылові системи народжуються у складних, багатограних співвідношеннях меншого до більшого, окремих ситуацій, актів поведінки до більш широким (власне сенсоутворювальним) контекстам життя. Відповідно до цього, їх усвідомлення - завжди процес певного внутрішнього співвіднесення. Дана закономірність позначає внутрішній механізм руху смылової сфери, проте відображає лише найзагальніші

тенденції. Динаміка системи смислів здійснюється за рахунок внутрішнього співвіднесення конкретних ситуацій з життям в цілому, з соціокультурними цінностями або, навпаки, вищих смислів з конкретною ситуацією.

Цінності, як і смисли непостійні: вони змінюються в часі в результаті діяльності людей, як змінюються і самі люди. Внаслідок накопиченого життєвого досвіду те, що було для індивіда центральною цінністю, може перетворитися на периферійну або навіть змінити свою полярність. Переоцінка цінностей і переорієнтування смислів - закономірний процес розвитку особистості. Придбання нових життєвих і соціальних ролей змушує людину по-новому дивитися на багато речей.

Ціннісно-смісловим орієнтаціям притаманний динамічний характер. Якщо їх існування не підтримується людиною, якщо вони не створюються, не реалізуються і не актуалізуються, то вони поступово втрачаються. Прийняття та освоєння цінностей – складний і тривалий процес. Усвідомлення цінностей породжує ціннісні уявлення, а на основі ціннісних уявлень створюються ціннісні орієнтації, які, в свою чергу, і являють собою усвідомлювану частину системи особистісних смислів.

Зміни в системі цінностей, а це, насамперед, зміна провідної, основної цінності, яка задає визначеність таким ціннісно-світоглядним уявленням, як сенс життя, призначення людини, моральний ідеал та ін., грають роль «аксіологічної пружини», що передає свою активність всім іншим ланкам системи [13].

Нова ведуча цінність, виступаючи альтернативою колишній, здатна не тільки перебудувати систему моральних цінностей, а й змінити силу їх мотиваційного впливу. Як зазначають вітчизняні психологи: Д.Н. Узнадзе, Ф.В. Бассін, А.Є. Шерозія [31], перебудова системи цінностей, зміна субординації між ними свідчать про глибокі перетворення в смисловий картині навколишнього світу, про зміну семантичних характеристик різних його елементів.

Переоцінка цінностей і переорієнтування смислів - закономірний процес розвитку особистості. Придбання нових життєвих і соціальних ролей змушує людину по-новому дивитися на багато речей. У цьому, на думку Р.С. Немова, полягає основний момент особистісного розвитку в старшому віці, наступному за юністю [39].

Таким чином, ціннісно-сміслова сфера - це динамічна функціональна система, що формує смисли та цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення. З одного боку, ціннісно-сміслові утворення прищеплюються людині соціумом, але, з іншого боку, і сама людина активно формулює і конкретизує їх, приймаючи, змінюючи чи відкидаючи цінності або смисли, пропоновані суспільством. На кожному етапі життя у людини, виходячи з соціальних цінностей чи біологічних потреб, повинні з'явитися якісь цілі життєдіяльності, для реалізації яких необхідно розуміння (або навіть відчуття) їхнього змісту. Саме така осмисленість мети дає людині енергію для її реалізації, роблячи її пріоритетною. Відсутність осмисленості цілей дезорганізує всю систему цінностей, роблячи поведінку людини або

«автоматичною», заснованою на очікуваннях оточуючих, або не цілеспрямованою, часто суперечливою, девіантною. Невизначеність особистісних смислів заважає людині знайти своє місце в соціальній системі, що, у свою чергу, ще більше дезорганізує їх [25].

М.-Л.А. Чепа зазначає, що для сучасної людини співвідношення періодів стабільного і невірноваженого, «кризового» розвитку змінилось на користь періодів нестабільності. Тенденція до «розповзання нестабільності на весь період життя людини об'єктивно спричинена ускладненням, психологічною організацією людей постіндустріального суспільства від покоління до покоління: чим складніше система, тим більший час її кризового розвитку». Для таких періодів (криза) людини, підкреслює М.-Л.А. Чепа, характерне «синхронне та діахронне управління», кожен із рівнів якого є деякою суперпозицією «онто -, філо - та культурогенезу». Тобто розвиток людини може бути розглянутим із точки зору систем більшого масштабу, «в яких те, що раніше виглядало як чисто зовнішнє, виявилось внутрішнім» [37].

Період нестабільності може характеризуватися розпаданням вже побудованих психологічних систем. При зовнішній нестабільності, приміром при суттєвих змінах у суспільному ладі, змінюються суспільні норми, вимоги і ідеали. Це призводить до того, що власні потреби, мотиви, переконання, інтереси особистості вже перестають відповідати викликам часу. Виникає внутрішня нужда у співвіднесенні зовнішніх викликів та внутрішнього психологічного життя, і в такому випадку ціннісно-смилова сфера, як центральне утворення, опиняється на передньому плані внутрішніх психологічних перебудов особистості.

У роботі О.А. Бреусенко [6] висвітлюється питання зміни ціннісно-смилової сфери в умовах екзистенціальної кризи. Специфіка екзистенціальної кризи, пов'язана з феноменами смисловтрати, «метафізичного відчаю» (С.А. К'еркегор), «екзистенціального вакууму» (В. Франкл), «руйнування ціннісного цілого» (Ф.Ю. Василюк); в цьому випадку відбувається звернення до ціннісно-смилової сфери особистості як до такої, що містить головні її суперечності. Динаміка ціннісно-смилової сфери особистості є процесом, який презентує визначальні моменти ширшої динаміки екзистенціальної кризи як такої. Переживання людиною екзистенціальної кризи є внутрішньо (сутнісно) зумовленим процесом, який з необхідністю опосередковує розвиток особистості та динаміку її ціннісно-смилової сфери. Екзистенціальна криза в житті людини спрямовує її життєдіяльність на повноцінне індивідуальне втілення буття як людського способу існування, що відбувається через розвиток ціннісно-смилової сфери особистості, у якому ціннісні феномени (і сфера загалом) акумулюють «досвід екзистенціального діяння» особистості і набувають якостей зрілості й довершеності. Розвиток ціннісно-смилової сфери особистості під час кризи стає результатом її випробування на «суб'єктивну готовність» до переживання екзистенціальної кризи, на здатність до дійового протистояння внутрішнім (глибинним) і зовнішнім (соціальним) регресивним тенденціям буття. Ситуація подолання екзистенціальної кризи сприяє розвитку «досвіду

екзистенціального діяння» і дає можливість розвитку зрушень в ціннісно-смісловій сфері особистості, надбанню «суб'єктивної готовності» до переживання кризи.

У роботі Десвої Н.А. [9] зазначається, що у процесі переживання життєвої кризи функціонують різні види рефлексивних механізмів переживання, які певним чином впливають на зміну ціннісно-смісловій сфері людини. Так, при ситуативно-фрагментарному механізмі зміни ціннісно-смісловій сфері стосуються, головним чином, мотивів діяльності. При діяльнісному механізмі актуалізуються процеси осмислення, що супроводжується яскравою афективною забарвленням переживання й глибокими перебудовами змісту ціннісно-смісловій сфері. При узагальнено-проектуються механізми відбуваються зміни найбільш важливих цінностей, які визначають життя особистості, переживання виводить її на широкі контексти осмислення дійсності і обґрунтування причин події і прогнозування подальшого життя.

У роботі Сиврікової Н.В. [29] увага приділяється як ознакам кризового стану, так і ознакам виходу з нього. Показано, що в нормативних кризах розвитку дорослої людини відбувається внутрішня робота, спрямована на усвідомлення людиною свого місця в житті, яка супроводжується складними переживаннями. У ці переломні моменти розвитку особистості актуалізується процес пошуку внутрішніх орієнтирів. Проте слід враховувати, що локалізація особистісних смислів в кризові періоди носить тимчасовий характер, і в ході кризи буде набувати рис, що сприяють переходу на наступний етап розвитку. Тобто, якщо рівень враженості смисложиттєвих орієнтацій людей буде зростати, це свідчить про подолання кризи і перехід на новий рівень всієї ціннісно-смісловій сфері.

В екстремальній ситуації мотивація людини трансформується та спрямовується, головним чином, на такі цінності, які в звичайному повсякденному житті для людей не характерні. Відомо, що кризова ситуація - це ситуація, яка з одного боку, представляє собою небезпеку, з іншого - надає нових можливостей [7]. Життєві лиха викликають не тільки негативні реакції, а й позитивні трансформації. Згідно з поглядами Парк К.Л., в житті багатьох людей відбуваються позитивні зміни, такі як поліпшення взаємин з близькими та друзями, усвідомлення психологічної сили, стійкості і зміна життєвих пріоритетів після проходження через стресові або травматичні ситуації [45]. У кризовій ситуації виникають ціннісні протиріччя, причиною яких, з одного боку, є особливі вимоги, що якісно відрізняються від вимог звичайної життєвої ситуації, а з іншого боку, відносна стабільність ціннісно-смісловій сфері особистості, що не піддається швидкому кардинального перестроювання [18].

У цьому зв'язку в діяльнісно-смісловому підході розглядаються такі три форми трансформації особистості в кризовій ситуації, як розлад, стійкість, ріст. З точки зору змістоутворення, цю тріаду можна розглядати таким чином: у разі розладу як форми трансформації особистості, спостерігається фрагментація, конфліктність і втрата смислів, у разі стійкості - збереження

існуючих смислів, при зростанні особистості відбувається набуття справжніх, власних смислів через смисловтрати, тобто через звільнення від травматичного досвіду або неактуальних в даний момент існування особистості або невласних для неї смислів..

Смислові утворення, що представляють собою не відокремлену і ізольовану, а відкриту систему особистісних смислів, постійно вбирає нові смисли, що змінюється разом з ходом розвитку особистості. Процес об'єктивації фрагментів своєї ціннісно-смислової сфери дає людині можливість позначити «проблемні зони», переструктурувати і здійснити внутрішню регуляцію своїх уявлень про дійсність, змінити неконструктивні способи поведінки. У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для як розуміння, інтерпретації досвіду, так і для свого існування – знайти сенс для продовження свого буття. Людина може переживати смислові конфлікти, смисловтрати, з одного боку, і здійснити смислову трансгресію, відкрити нові смисли буття, спрямовані на розвиток і зростання особистості [19]. Така перебудова внутрішнього світу, безумовно, приводить до певних втрат, проте і відкриває для людини нові горизонти особистісного зростання.

Висновки

1. Ціннісно-смислова сфера як центральне, ядерне утворення особистості являє собою складу, багаторівневу, ієрархічну структуру динамічну у часі. Вона формує смисли та цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення. Власну роль ціннісно-смислова сфера виконує на всіх етапах діяльності (від виявлення значимих стимулів і потреб до визначення мети й оцінки результату діяльності)

2. Ціннісно-смислова сфера особистості складається в процесі соціалізації, в результаті зіставлення власних потреб, мотивів, інтересів, переконань людини з суспільними вимогами, нормами, ідеалами. Формування ціннісно-смислової сфери особистості триває протягом усього життя. Її зміст може змінюватися під впливом багатьох факторів, оскільки соціалізація може відбуватися як в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, що мають іноді характер різноспрямованих факторів, так і в умовах виховання, тобто цілеспрямованого формування особистості. Переоцінка цінностей і переорієнтування смислів - закономірний процес розвитку особистості.

3. Для сучасної людини співвідношення періодів стабільного і невірноваженого, «кризового» розвитку змінилось на користь періодів нестабільності. Період нестабільності може характеризуватися розпаданням вже побудованих психологічних систем. Ціннісно-смислова сфера в цілому досить стабільне утворення, проте змінюється, перебудовується під впливом кризових чинників як зовнішньої, так і внутрішньої природи. У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для як розуміння, інтерпретації досвіду, так і для свого існування – знайти сенс для

продовження свого буття. Така перебудова внутрішнього світу, безумовно, приводить до певних втрат, проте і відкриває для людини нові горизонти особистісного зростання через рефлексивну перебудову власної системи ціннісних орієнтирів і ціннісно-смислової сфери в цілому. При такому підході криза стає не символом розпаду психічного світу особистості, а необхідним щаблем для подальшого особистісного, духовного зростання.

5.2. Особливості впливу віртуального простору на ціннісно-смислову сферу

У сучасних умовах відбувається поступовий перехід від індустріального до інформаційного суспільства, що призводить до виникнення нових технологій комунікації, які задають нові образи, способи та стилі життя. Серед цих технологій - Інтернет-комунікація та комп'ютерні ігри. В умовах інформаційного суспільства формується віртуальна реальність, яка вносить суттєві зміни в усі сфери життєдіяльності особистості, її наслідки помітні вже зараз, вони проявляються в способах і стилі життя окремої людини, соціальних груп і спільнот. Доступність і одночасно відстороненість інформації призводять до формування віртуального простору, який характеризується зниженням емоційного фактора безпосередньої взаємодії між людьми, відсутністю розмежування між реальністю та вигадкою. Віртуальна реальність формує нові символи, знання, цінності, норми, соціальні зразки, що становлять елементи культури суспільства, особи, отже, і способу життя. Виникає паралельна реальному житті віртуальна реальність, яка породжує роздвоєність свідомості особистості, нові ціннісно-сміслові орієнтації, часом досить далекі від існуючих в суспільстві. Посилюється стан невизначеності в оцінці поточної інформації, різко знижуються критерії визначеності [20].

Під впливом віртуальної реальності відбувається так звана кіберсоціалізація особистості - локальний процес якісних змін структури самосвідомості особистості, що відбувається в контексті соціалізації людини в кіберпросторі, тобто в процесі використання його ресурсів та комунікації з «віртуальними агентами соціалізації», що зустрічаються людині, головним чином, в глобальній мережі Інтернету. Під впливом віртуального світу кіберпростору у людини нерідко виникає небезпека відірваності від реального життя: у користувача, що знаходиться в комп'ютерній віртуальній реальності, створюється враження, що він безпосередньо бере участь у породжених ним же самим подіях, більше того, саме він є головним їхнім учасником. У даній ситуації людина весь час перебуває в «розбіжності» з самим собою, його свідомість проживає досвід, який не має нічого спільного з реальним досвідом. У цих випадках Інтернет-середовище фактично стає альтернативою безпосереднього (реального) оточення, а людина квазісоціалізується. Квазісоціалізацією можна назвати процес і результат розвитку і зміни особистості в процесі засвоєння і відтворення не прийнятих суспільством культур і / або нетрадиційних для віку, статі та статусу людини світоглядних установок, поведінкових сценаріїв, патернів, правил

життєдіяльності, що в цілому призводить до неадекватності пристосування і відособлення як сутнісних процесів соціалізації [12].

Необхідно відзначити, що в сучасному реальному світі спостерігається перманентно зростаюча стресогенність факторів середовища, що соціалізує, віртуальний ж простір (представлений як в цілому глобальною мережею Інтернет, так і конкретними віртуальними світами онлайн-ігор) сприймається людиною як «не справжній» як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях, що не несе в своєму змісті небезпеки, який не потребує обов'язкової відповідальності за свої вчинки, що не створює «стреси на кожному кроці» [12].

Таким чином віртуальна реальність призводить до виникнення нової субкультури - субкультури її користувачів. Належність до такої субкультури виграє велику роль у формуванні ціннісних орієнтацій її учасників, в більшості своїй молодих людей. І.В. Воронов дає таке поняття молодіжної субкультури: молодіжна субкультура - система цінностей і норм поведінки, смаків, форм спілкування, відмінна від культури дорослих, що характеризує життя молоді у віці від 14 до 30 років [40]. Розвиваючись, субкультури виробляють індивідуальні особливості: єдиний стиль одягу (імідж), мову (жаргон, сленг), атрибутику (символіку), також загальний світогляд для своїх членів. Одне з напрям субкультури віртуальної реальності - субкультура геймерів. Геймери (англ. Gamer - гравець) - це шанувальники комп'ютерних ігор, які бачать в іграх сенс свого життя. Найчастіше геймерами стають підлітки, молодь. Гра у них займає фактично весь вільний час. Субкультура геймерів зародилася в 90-х роках ХХ століття з появою комп'ютерних ігор, а пізніше й Інтернету, коли молодь стала спілкуватися в мережі. Комп'ютерні мережеві ігри для них - це можливість спілкуватися в дії: разом з іншими, часто іноземними, однолітками проходити завдання і перемагати ворогів. Зовнішність геймерів нічим не відрізняється від простих людей [26]. Н.І. Васильєва зазначає, що для геймера важливо максимально зануритися у простір гри, отримати унікальний ігровий досвід і таким чином самореалізуватися в грі. Повноцінна самореалізація можлива лише в мікросоціумі, які базуються на певній картині світу [8]. Для даної субкультури характерний власний знаковий рівень (атрибутика, символіка, жаргон і субкультурний фольклор), обумовлений реаліями і традиціями гри і спільноти.

Сучасні комп'ютерні ігри - незвичайно складний, цікавий і, багато в чому, загадковий феномен, який не слід недооцінювати. Як трендові формоутворення глобальної масової культури вони, багато в чому, є її експериментальним майданчиком, де відпрацьовуються нові радикальні культурно-антропологічні стратегії, пов'язані з моделюванням реальності, інтерактивністю, множинно-самоідентичністю. З іншого боку, як технокультурний гібрид, що втілює в собі найбільш авангардні розробки інформаційно-комунікативних технологій, комп'ютерні ігри служать каналом їх соціокультурної адаптації, розширюючи зону соціальної креативності. Комп'ютерні ігри, як процвітаючий жанр глобальної масової

культури, - новаторський формоутворення, що поєднує гострий драматизм фентезійно-коміксового сценарію, видовищну витонченість тривимірної, постійний пошук більш ефективних технологічних рішень в організації ігрового «захоплення», комерційно спрямованого на свою цільову аудиторію [24].

На сьогоднішній день існує достатня кількість як експериментальних, так і теоретичних робіт, які розкривають особливості ціннісно-смислової сфери геймерів, людей, надмірно захоплених комп'ютерними іграми. Так робота [14] присвячена змінам, що виникають у психологічному світі любителів рольових ігор. У ній показано, що в «Я-реальному» осіб, які надмірно захоплюються рольовими комп'ютер іграми, відображені прагнення до самоствердження, поглинення у свій внутрішній світ, психічний стан. В «Я-ідеальному» відображено прагнення до войовничості, поглинення у власні переживання, поверховість у спілкуванні. У них ідеалізоване уявлення про себе збігається з образом героя рольової комп'ютерної гри, тобто відбувається ототожнення з комп'ютерним персонажем. Це обумовлено ідеалізацією героя рольової гри, бажанням прикрасити його характеристики. Надмірна захопленість призводить до спотворення само ставлення. Характерними рисами само ставлення стають скритність, нерозвинена особистісна рефлексія, невіра в себе, амбівалентність прагнень, невдоволення собою. Таким чином, рольові ігри сприяють стагнації особистості. Є вказівки на прагнення обирати форми діяльності, які не вимагають психічної напруги, витривалості, гнучкості, постійного переходу з одних операцій на інші.

Такі результати не зовсім узгоджуються з результатами, отриманими автором в її власних наукових дослідженнях. Експериментальні результати показали, що вибір користувачем ігор неагресивних, але активних видів, або рольових ігор указує на високий рівень його само ставлення. А от, переважний вибір людиною логічних або стратегічних ігор може вказувати на занижене в неї само ставлення, що може потребувати проведення коригувальних дій по підвищенню самооцінки такого гравця [34]. Щодо інших показників, що стосуються дослідження образу Я любителів комп'ютерних ігор, то авторські результати більше погодяться з даними із статті Колотилової І.В. Авторські експериментальні дані показали, що студенти, які виявляються прихильниками рольових комп'ютерних ігор, не відчують себе достатньо активними у житті, і вимушені виплескувати свою енергію у іграх. Вони на задоволені рівнем свого культурного розвитку. Ці студенти досить низько оцінюють свій рівень самоконтролю, не відчують в собі потягу до дружніх стосунків із оточенням. Надмірне захоплення рольовими іграми є сигналом про наявність в особистості гравця певних психологічних негараздів. В такому випадку гра стає втечею від проблем реального світу, спробою забутися [35].

Цікаві результати представлені в роботі Бабаєвої [3], де розглядається світ цінностей любителів комп'ютерних ігор.

Насамперед це цінність самої гри, світу віртуальних можливостей і форм самопрезентації. Для багатьох геймерів ігрова віртуальна реальність більш цікава, ніж реальний світ. Для тих, хто залишається пов'язаний зі світом бізнесу, поглинений роботою, спілкуванням, віртуальний відпочинок виявляється кращою формою відходу від дійсності, повної проблем і протиріч. Віртуальний світ дає можливість відчувати себе в іншій реальності, де відомі правила гри, де ситуацію контролює сам гравець, де завжди залишається можливість почати все з початку. Ігрова соціалізація й комунікація виступає ще однією важливою для геймера цінністю (у всякому разі, для більшості з них). Сьогодні багато геймерів віддають перевагу мережевій грі, які дають можливість спілкуватися в глобальному, міжконтинентальному просторі. Залучення до ігрової гільдії, набуття там статусу, авторитету виступають формами сучасної соціалізації молоді в світі загальної гри, не включившись в яку він ризикує опинитися маргіналом. Однак цей тип соціалізації лише імітує соціальну взаємодію, не створюючи реальних міжособистісних зв'язків і відносин. Особливістю віртуального світу є його «аутичність», тобто сконцентрованість на одному учаснику, який може отримувати самі різні задоволення, уникаючи комунікації, не будучи залежним від інших. Це дає велику свободу, але одночасно веде до втрати можливості повноцінного спілкування, за винятком передачі інформації та емоцій. Свобода - одна з найвищих цінностей людини сучасного світу, в тому числі і геймера. Свобода вибору гри, її траєкторій, персонажа, партнерів, початку і кінця - все це дає відчуття самостійного вибору своєї долі і життєвих ситуацій, які підвладні контролю суб'єкта. Цей вид свободи можна охарактеризувати як «свободу від реальності», що досягається в свідомості і почуттях гравця, але не в фізичному світі, дозволеність порушувати кордони. Свобода ігрового світу складається і у виборі самого себе, перевтіленні в свою протилежність (стать, вік та ін.), в незалежності від діючих в реальності норм моралі і законів (у грі можна заробляти очки, вбиваючи на вулицях перехожих), і у виборі рівня складності, жорстокості і т.д. гри. Проте всі ці свободи обмежуються рамками сконструйованої анонімним програмістом віртуальної реальності, вихід за яку неможливий, так само як і переживання цих відчуттів без присутності в грі.

Задоволення. Економічно високо розвинене суспільство має своїм культурним кодом задоволення. Про це свідчить вся історія людства: період пізньої Римської імперії, пізнього середньовіччя і Відродження, сучасна епоха споживання і надспоживання. (Слід зазначити, що за такими періодами наступають переломні історичні фази, оскільки дух більшості членів суспільства виявляється ослаблений, незважаючи на досягнуте матеріальне благополуччя.) Сучасний геймер - людина епохи споживання різноманітних благ інформаційного світу - також прагне до гедоністичних цілей. Сильні емоції від перемоги, розрядка від напруженого процесу проходження складного етапу, естетичне задоволення від візуальних образів ігровий всесвіту, нарешті, просто відчуття приємного «нічогонероблення», «вбивання часу» в грі - все це багато в чому привертає гравця і становить важливу

цінність у його світогляді. Лідерство, змагальність, суперництво - є невід'ємною складовою гри, що представляє цінність для гравця. Лідерство, зростання авторитету гравця, його високі досягнення і показники в пройдених місіях - результат, на який орієнтуються мільйони граючих, які не шкодують заради цього ні часу, ні сил, ні грошей. Для сучасного геймера способом підвищення свого авторитету серед гравців виступають різні артефакти, здобуті в грі, в тому числі й куплені за реальні чи ігрові гроші. Парадоксально, але за деякі «речі» гравці віддають більше мільйона рублів, прагнучи стати недосяжними в табелях про ранги.

Як вважає Н.І. Васильєва, геймерська картина світу має два рівні - об'єктивний і суб'єктивний. Перший має на увазі цінності, що розділяються геймерським співтовариством у цілому. До таких належать: успішність проходження культової гри, володіння навичками ігрового процесу, ступінь обізнаності геймера про технічні й програмні новинки. Суб'єктивний рівень припускає цінності, обумовлені реаліями гри: володіння певними «мережевими речами», наявність або відсутність яких піднімає або знижує статус персонажа, яким грає геймер [8]. Підлітки субкультури геймери велике значення надають таким цінностям, як матеріальне благополуччя, так як грошові кошти необхідні для ігор; дружба, творчість. Цінність щасливого сімейного життя та освіти менш важливі для геймера, так як його головною цінністю є гра.

Ці дані збігаються у велике мірою з результатами експериментального дослідження, проведеного автором поточної роботи. Так нами були отримані такі результати: досліджувані, що зловживають комп'ютерним іграми, ставляться до життя дещо «розслаблено». Вони бажають проводити життя за приємними справами у приємному оточенні, не брати на себе обов'язків, а просто розважатися. З іншого боку, досліджувані, що спокійно ставляться до комп'ютерних ігор, більш цілеспрямовані. Вони цінують гарну освіту, слідкують за здоров'ям, більше спрямовані на інтелектуальний і індивідуальний розвиток і самоствердження загалом [36].

У роботі [30] запропоновано вивчити зміни в ціннісно-смісловій сфері геймерів в залежності від типу акцентуації. Було показано, що при наявності істероїдного типу акцентуації характеру підлітки з ознаками ігрової комп'ютерної залежності мають риси егоїзму, егоцентризму, кокетливості. Вони завжди прагнуть здаватися кращими, ніж є, їхня поведінка розрахована більше на зовнішній ефект. Самооцінка таких молодих людей необ'єктивна. Вони ні в чому не терплять конкуренції. Ці підлітки зазвичай швидко і точно схоплюють взаємини в новій групі однолітків і вміло вписуються в лад психологічного клімату, намагаючись керувати ним за посередництвом лідера, до якого вміло входять у довіру. Вони схильні до брехливості і фантазування, легко вживаються в образи і безпосередньо переживають всі колізії створеного ним сюжету. Це свого роду захисна реакція на життєві невдачі.

У геймерів ж, які мають ігрову залежність при нестійкому типі акцентуації характеру, ця нестійкість проявляється у ставленні впливу ззовні.

Вони не люблять вчитися, працювати, і самі про це відкрито говорять. Люблять розваги, азартні ігри. У них немає планів на майбутнє. Виникнення залежності у таких підлітків пов'язано з бажання розважитися. Ці підлітки схильні до афективних спалахів, у них часто зустрічається розгальмування потягів. У навчальній або робочій діяльності вони не проявляють старанності.

При наявності епілептоїдного типу акцентуації характеру підлітки, які мають комп'ютерну ігрову залежність, воліють одиночні гри, що не припускають участь декількох гравців. У ситуації незадоволення яких-небудь потреб (матеріальних, фізичних) у таких підлітків можна спостерігати злобно-тужливий настрій з поступово зростаючим роздратуванням і пошуком об'єкта, на якому можна було б зірвати зло. Найчастіше комп'ютерні ігри є способом (з погляду підлітка) позбавлення від гніву, злості, роздратування.

У цій же роботі вказується, що найбільш значущими для підлітків, які мають комп'ютерну ігрову залежність є такі категорії ціннісно-мотиваційної сфери як, «матеріально забезпечене життя» (100%), «свобода як незалежність у вчинках і діях» (67%), здоров'я (психічне і фізичне) (33%) [30]. На жаль, у статті Татарова М.Н. не вказувалося, чи порівнювалися отримані дані з даними для молодих людей, які не зловживають комп'ютерними іграми. Ми ж у своїх дослідженнях провели таке порівняння і показали, що хоча цінність здоров'я вельми велика для геймерів, вона значно вища у молоді, яка не захоплюється сильно комп'ютером. Тому ми не вважаємо цінність «здоров'я» показовою для осіб, що зловживають комп'ютером.

Нами було проведено дослідження, що поділило комп'ютерних гравців на кілька груп на іншій підставі: залежно від того, ігри яких жанрів вони люблять найбільше (всього п'ять груп). Аналіз результатів по різних групах студентів в залежності від любленого жанру ігор показав, що між групами існують певні відмінності, проте вони виражені не чітко і на по всіх показниках. З цих результатів можна зробити висновки, що комп'ютерні ігри впливають певним чином на гравців, проте такий вплив не є вирішальним у формуванні ціннісної сфери особистості. Він скоріше додає тонких значень, відтінків у створеній іншими впливами системі. Так, досліджувані першої групи (які обирають, активні агресивні ігри) більш цінують конкретні цінності проти абстрактних. Молодь другої групи (обирають активні, проте не агресивні ігри) – професійні цінності проти особистісних, а індивідуальні цінності цінують вище міжособистісних. Для студентів третьої (логічні ігри) та четвертої груп (рольові ігри) важливішими є абстрактні цінності проти конкретних, для студентів третьої групи додатково важливішими є особистісні цінності проти професійних. У студентів п'ятої групи (не люблять грати взагалі) переважають міжособистісні цінності проти індивідуальних. Досліджувані першої групи більш цінують спілкування ніж справи. Представники другої групи вище ставлять цінності діла проти цінностей спілкування і індивідуальні цінності проти альтруїзму. Молодь четвертої групи більш цінує самостійність, а п'ятої групи – прийняття інших.

Таким чином, проведений огляд наукової літератури, присвяченої геймерам, показав що частина даних узгоджується у всіх авторів. Так, всі автори вказують на прагнення до свободи, як незалежності у вчинках і прагнення до задоволень. Щодо інших цінностей, то є різночитання й невідповідності. Ми вважаємо, що такий результат виходить у великій мірі тому, що комп'ютерні ігри, хоча і є для багатьох гравців найсильнішим чинником впливу, однак в умовах реального світу - далеко не єдиним. Сім'я, школа, робота, друзі, мікро- і макрооточення - все впливає на ціннісно-смыслову сферу особистості.

Звернемо увагу тепер на тих учасників ігрової комп'ютерної культури, хто використовує широкі можливості Інтернет комунікацій: участь в он-лайн іграх, соціальних мережах, форумах за інтересами. Особи - учасники Інтернет комунікацій також широко досліджувалися. Багато праць, особливо зарубіжних присвячувалося проблемі Інтернет-залежності [11; 41; 42; 43; 44].

Багато робіт було присвячено причинам створення віртуальних особистостей, їх впливу на реальну особистість творців. На думку Михайлової Л.І. [20]. Створення віртуальної особистості забезпечується можливістю піти як від зовнішнього вигляду, так і від статусної приналежності і її зовнішніх атрибутів, а також від низки соціальних ознак: статі, віку, національності, економічного статусу та ін. Можливість максимального самовираження, аж до невпізнанною самозміни, є однією з поширених мотивацій віртуальної комунікації у найбільш активних її учасників. Вся сукупність цих мотивів у тій чи іншій мірі пов'язана з компенсаторним прагненням подолати об'єктивні чи суб'єктивні труднощі реального спілкування і взаємодії. З іншого боку мотиви створення особистістю віртуального образу можуть бути пов'язані зі прагненням випробувати щось, раніше не випробуване. Це властиво підлітковому і юнацькому віку. Віртуальна особистість створюється з метою випробувати новий досвід, у процесі реалізації якого відбувається самовираження, самореалізація, самоствердження. Можна сказати, що це пошук самого себе через віртуальне входження в різні соціальні ролі. Такий пошук самовираження через соціальні ролі може бути позитивним в плані розширення соціальних перспектив, підготовки до реальних соціальних ролей, але разом з тим може мати і негативні тенденції «відходу» від реальної соціальної взаємодії або самовираження в соціально небажаних формах, які набувають девіантного характеру.

Однак питаннями власне змін ціннісно-смысловой сфери особистості під впливом Інтернет комунікації або онлайн ігор уваги приділялося значно менше. Так в роботі [17] стверджується, що існує взаємозв'язок між рівнем захопленості особистості, взаємодією її в мережі Інтернет і наявністю особливостей в ціннісно-смысловий сфері, проте самі особливості не розкриті. У статті [23] описані маркери негативних переживань підлітків у міру розвитку надмірної захопленості Інтернет: для дівчаток - це переживання свого майбутнього, образу Я, підвищення значущості гедонистичних і комунікативних життєвих сенсів, а для хлопчиків -

переживання в адрес школи, негативний образ дитячо-батьківських відносин, що призводить до компенсаторного сприйняття Інтернет як найбільш підходящому простору для прояву свого Я та реалізації творчого потенціалу.

Мабуть, самою широкоохватною стала робота Денисова А.А. [10]. У ній було показано, що для гравців з високою залежністю більш значущими виявилися такі цінності, як свобода, щасливе сімейне життя, здоров'я, тверда воля, вихованість, відповідальність, широта поглядів, терпимість. При цьому менш значущі активне життя, цікава робота, суспільне визнання, пізнання, щастя інших, самоконтроль, ефективність у справах, чуйність. Таким чином, у гравців з більшим ступенем вираження Інтернет-залежної поведінки спостерігається зниження значимості різних форм діяльності в реальному світі з акцентуванням уваги на власних проблемах. Так само показано, що внутрішній конфлікт, породжений нереалізованими цінностями, у мало залежних частіше стосується сфери сімейного благополуччя, а у сильно залежних - сфери життєвого облаштування. При цьому загальна ступінь дезінтеграції в ціннісно-мотиваційній сфері (внутрішній конфлікт і внутрішній вакуум) прямо пов'язана зі ступенем Інтернет-залежної поведінки. Сильно залежні набагато частіше вказують як нереалізованих такі цінності, як впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів), пізнання, свобода, незалежність у вчинках і діях. Широкі можливості самореалізації пояснюють захоплення Інтернет іграми не лише багатьох дітей і підлітків, які мають проблеми у визнанні та соціальній підтримці, а й осіб зрілого віку. Загальна ступінь дезінтеграції в ціннісно-мотиваційній сфері (протиріччя між значимістю цінностей і можливостями їх реалізації) прямо пов'язана зі ступенем вираження Інтернет-залежної поведінки. Особи з високим ступенем Інтернет-залежності, як правило, усвідомлюють свої проблеми, пов'язані з перебуванням в мережі Інтернет, проте низька значимість самоконтролю і висока цінність ігрової діяльності ускладнюють їх рішення.

Проведених досліджень з проблеми впливу Інтернет-технологій на ціннісно-смыслову сферу явно не достатньо для створення повноцінної картини феномена. Тому далі буде представлено експериментальне дослідження, проведене автором.

Висновки

Проведений огляд наукової літератури, присвяченої геймерам, показав що частина даних узгоджується у всіх авторів. Так, всі автори вказують на прагнення до свободи, як незалежності у вчинках і прагнення до задоволень. Щодо інших цінностей, то є різночитання й невідповідності. Ми вважаємо, що такий результат виходить у великій мірі тому, що комп'ютерні ігри, хоча і є для багатьох гравців найсильнішим чинником впливу, однак в умовах реального світу - далеко не єдиним. Сім'я, школа, робота, друзі, мікро- і макро-оточення - все впливає на ціннісно-смыслову сферу особистості. Проте в кризових ситуаціях, невеликі, навіть маргінальні впливи можуть виявитися визначними. Саме в кризовій ситуації зловживання комп'ютерними іграми. мережею Інтернет може стати основою для переосмислення ситуації і базою

для виходу із кризового становища, при чому такий «вихід» може стати навіть гіршими за саму кризу: розвиток ігromанії, відведення на перший план таких цінностей, як розваги, вкрай індивідуальних, індивідуалістичних цінностей.

5.3. Експериментальне дослідження ціннісно-смислової сфери користувача Інтернету

У дослідженні приймали участь 203 опитуваних. З них 17 – учні старших класів коледжу (15-16 років), решта – студенти перших курсів університету ДУІКТ (17-18 років). Дівчат було 56, хлопців – 147.

Всі досліджувані належать до юнацького віку, який характеризується відкритістю до всього нового, зокрема до нових технічних досягнень. Також цей вік характеризується підвищеною емоційністю, здатністю «з головою» захоплюватися тими чи іншими цікавими для молодшої людини речами, що може з одного боку визначити весь подальший життєвий, професійний або сімейний шлях індивіда, а з іншого боку сприяє розвитку не досить бажаних захоплень, надмірного рівня захоплення або залежностей. Крім того, юнацький вік сензитивний для утворення ціннісно-смилових орієнтацій як стійкої властивості особистості, що сприяє становленню світогляду, відношенню до навколишньої дійсності [4]. Відмінною особливістю цього віку стає різке посилення саморефлексії, тобто прагнення до самопізнання своєї особистості, до оцінки її можливостей і здібностей. Цей період пов'язаний з пошуком свого місця в навколишньому світі та взаємодією з ним. На думку В. Франкла, питання про сенс життя найбільш часті і особливо насущні в юності, при цьому вони ніяк не є не здоровим симптомом [33]. Уміння визначити свої цілі, знайти своє місце в житті - важливий показник особистісної зрілості в юнацькому віці. Тобто, саме у цей час більшість особистостей проходить через екзистенціальну кризу, під час якої навіть найменші впливи (як на це вказує синергетична теорія) можуть позначити увесь подальший шлях розвитку психологічного життя людини.

Для дослідження системи ціннісних орієнтацій автором за основу була взята методика Рокича. Цінність М. Рокич визначає як "стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування краще з особистої чи соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотний ним спосіб поведінки, або кінцева мета існування".

Згідно з його поглядами людські цінності характеризуються наступними основними ознаками:

- 1) загальна кількість цінностей, що є надбанням людини, порівняно невелике;
- 2) всі люди володіють одними і тими ж цінностями, хоча й у різній мірі;
- 3) цінності організовані в системи;
- 4) витоки людських цінностей простежуються в культурі, суспільстві та його інститутах й особистості;

5) вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

М. Рокич проводить поділ цінностей на основі традиційного протиставлення цінностей-цілей і цінностей-засобів. Він розрізняє два класи цінностей: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності він визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистої і суспільної точок зору заслуговує того, щоб до неї прагнути; інструментальні цінності - як переконання в тому, що певний образ дій (наприклад, чесність, раціоналізм) з особистої і суспільної точок зору є кращим у будь-яких ситуаціях.

Додатково до анкет були додані наступні запитання, які можуть виявити прихильність опитуваних Інтернету та переважну мету знаходження в Інтернеті:

Група

Пол

1. Я провожу в Internet в среднем ____ часов в неделю

2. Укажите для чего Вы чаще всего выходите в Интернет (*только один вариант*)

_____ для поиска информации, необходимой для Вашей работы, учебы (группа 1)

_____ для поиска информации, связанной с Вашим досугом (поиск сайтов музыки, игр, фильмов, сайтов, связанных с вашими хобби) (группа 2)

_____ для общения (в чатах, на форумах, в различных социальных сетях) (группа 3)

_____ Вы вообще не пользуетесь Интернетом (группа 4)

Для обробки результатів ми прийняли підхід, запропонований Д. А. Леонтьєвим, який об'єднав цінності блоки за різними основами, таким чином, створюються свого роду полярні ціннісні системи [16]. Зокрема, серед термінальних цінностей протиставляються:

1. Конкретні життєві цінності (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) - абстрактні цінності (пізнання, розвиток, свобода, творчість).

2. Цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) - цінності особистого життя (здоров'я, любов, наявність друзів, розваги, сімейне життя).

3. Індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість в собі, матеріально забезпечене життя) - цінності міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших).

4. Активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) - пасивні цінності (краса природи і мистецтва, впевненість в собі, пізнання, життєва мудрість).

Серед інструментальних цінностей Д. А. Леонтьєв виділяє такі дихотомії:

1. Етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) - цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність) -

цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, старанність).

2. Індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) - конформістські цінності (старанність, самоконтроль, відповідальність) - альтруїстичні цінності (толерантність, чуйність, широта поглядів).

3. Цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) - цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів).

4. Інтелектуальні цінності (гарна освіта, раціоналізм, самоконтроль) - цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття (життєрадісність, чесність, чуйність).

Таким чином, перше в анкеті запитання стосувалося часу, який проводять молоді люди в Інтернеті. В середньому хлопці проводять 13,3 години на тиждень в Інтернеті, а дівчата - 10,5 години. Показник для дівчат, трохи нижчий, ніж для хлопців, проте ця різниця на статистично достовірному рівні не відображається. Якщо звернутися до показників статистичних досліджень десяти- чи двадцятирічної давнини, то вони вказували на те, що хлопці цікавляться комп'ютерною технікою, комп'ютерними іграми та Інтернетом значно більше, ніж дівчата. На сьогодні така тенденція маже зникла.

Досліджувані з першої групи (які використовують Інтернет для потреб навчання, пошуку інформації) – всього 58 респондентів – в середньому проводять в Інтернеті 7,5 годин на тиждень. Представники другої (використовують Інтернет для розваг) – в середньому проводять 16,4 години на тиждень в Інтернеті, таких студентів було 92 особи. До третьої групи (Інтернет використовується для спілкування) увійшло 50 осіб, які проводять в Інтернеті в середньому 12,2 години на тиждень. Лише 3 особи зазначили, що вони не використовують Інтернет і не прагнуть цього робити. Таким чином, переважна більшість досліджуваних використовують Інтернет для розваг, і саме вони користуються Інтернетом найбільше й можуть підпадати під негативний вплив, почати зловживати Інтернетом. Любителі спілкування через Інтернет, також проводять багато часу в мережі, проте таких осіб значно менше. Ці данні свідчать про те, що проблема небезпечного спілкування хоч і є, проте значно менша, ніж небезпечної гри у мережі.

Наступний статистичний розгляд: порівняння ціннісних орієнтацій осіб, які зловживають Інтернетом і тих, хто спокійно ставиться до нього. До класу 1 внесені особи, які проводять у мережі менше 16 годин на тиждень, тобто досить спокійно ставляться до Інтернету. До класу 2 – ті, хто зловживає доступом. Як було вже показано вище, це в основному ті, хто грає через Інтернет.

Таблиця 1.

Показник	Клас	Середнє	Стандарт. відхилення
Активне життя	1,00	7,8092	4,77956
	2,00	8,0980	4,31395
Життєва мудрість	1,00	9,6159	4,51938
	2,00	8,5686	4,48667
Здоров'я	1,00	3,4671	3,71487
	2,00	4,6667	4,14568
Цікава робота	1,00	8,9408	4,14830
	2,00	9,4902	4,23496
Краса природи та мистецтва	1,00	12,9868	4,41699
	2,00	12,5098	4,04165
Любов	1,00	6,4276	4,72222
	2,00	7,0392	5,35149
Матеріальне забезпечення	1,00	8,6887	4,67074
	2,00	8,1765	5,24483
Наявність друзів	1,00	6,3882	3,92487
	2,00	6,2745	4,96015
Суспільне визнання	1,00	11,3974	4,25061
	2,00	13,2353	3,95266
Пізнання	1,00	11,4408	4,14750
	2,00	11,2800	4,54025
Продуктивне життя	1,00	11,5724	3,96608
	2,00	11,2549	3,87217
Саморозвиток	1,00	9,1776	4,61656
	2,00	8,9796	5,06413
Розваги	1,00	11,9474	4,37753
	2,00	9,8039	4,64766
Свобода	1,00	8,9145	4,77569
	2,00	7,6275	4,82063
Сімейне щастя	1,00	6,2105	4,48490
	2,00	8,2745	5,43720
Щастя інших	1,00	12,6645	4,44085
	2,00	12,6471	4,43091
Творчість	1,00	13,6974	4,50759
	2,00	12,2941	4,60996
Впевненість у собі	1,00	8,3289	4,49249
	2,00	8,6275	4,45852
Акуратність	1,00	5,8926	5,04726
	2,00	6,8980	5,12853

Продовження таблиці 1.

Вихованість	1,00	4,5034	4,14374
	2,00	5,4286	4,35890
Високі вимоги	1,00	12,9262	4,94578
	2,00	13,7959	4,76961
Почуття гумору	1,00	6,6014	4,82446
	2,00	6,3878	5,15112
Дисциплінованість	1,00	10,4966	4,92323
	2,00	10,9388	4,60257
Незалежність	1,00	8,5906	5,23503
	2,00	9,2449	5,26992
Непримиримість до недоліків	1,00	13,5541	4,37570
	2,00	14,1633	4,10968
Гарна освіта	1,00	7,6419	4,72367
	2,00	8,7755	5,13674
Відповідальність	1,00	8,3893	4,30856
	2,00	8,4082	4,48571
Раціоналізм	1,00	11,7905	4,39117
	2,00	11,0408	4,39678
Самоконтроль	1,00	9,0470	4,77654
	2,00	7,7959	4,35402
Сміливість	1,00	9,9329	4,51823
	2,00	9,2449	4,75890
Тверда воля	1,00	10,0738	4,77195
	2,00	10,3878	4,65840
Толерантність	1,00	9,9195	4,38597
	2,00	9,5417	4,92047
Широта поглядів	1,00	11,6577	4,36784
	2,00	10,3958	4,30606
Чесність	1,00	8,0946	4,90639
	2,00	7,6809	4,27890
Ефективність у справах	1,00	10,6376	4,25888
	2,00	9,8750	4,88430
Чуйність	1,00	10,6711	4,47432
	2,00	9,0851	5,67155
<p>Пояснення до таблиці:</p> <p>Клас 1 – досліджувані, що спокійно ставляться до Інтернету</p> <p>Клас 2 – досліджувані, що зловживають Інтернетом</p> <p>Чим менше математичне значення показника, тим більш вагома дана цінність для досліджуваних.</p>			

Статистичний аналіз результатів ранжування термінальних цінностей за критерієм Ст'юдента показав наступне. На достовірному рівні існують відмінності у наступних цінностях: для осіб, що зловживають користуванням Інтернету значно важливішими є розваги, свобода, творчість і, певною мірою пізнання. Для тих, хто не зловживає мережею важливішими є суспільне визнання, здоров'я і сімейне щастя. За розподіленням Леонтьєва, для досліджуваних, що зловживають користуванням Інтернетом, більш важливими є абстрактні цінності, проти конкретних.

Статистичний аналіз результатів ранжування інструментальних цінностей за критерієм Ст'юдента показав наступне. На достовірному рівні існують відмінності у наступних цінностях: для осіб, що зловживають користуванням Інтернету значно важливішими є широта поглядів і чуйність, певною мірою самоконтроль. Для тих, хто не зловживає мережею більш важливішими є гарна освіта та високі вимоги. Розподілення за Леонтьєвим не таке виразне, проте можна сказати, що певною мірою для досліджуваних, що зловживають користуванням Інтернетом, більш важливими є цінності міжособистісного спілкування, а для не тих, хто не зловживає, – індивідуальні цінності.

Надали статистична обробка проводилася за групами, описаними вище, у анкеті, в залежності від основних причин звертання до Інтернету.

В таблиці 2 показані середні значення ранжування термінальних цінностей по обраним групам.

Таблиця 2.

Цінність	1	2	3	4
	Середнє	Середнє	Середнє	Середнє
Активне життя	8,2414	7,6196	7,86	9,3333
Життєва мудрість	9,5	9,6813	8,52	10,3333
Здоров'я	2,7241	4,5	3,48	6,3333
Цікава робота	8,8448	9,3913	8,74	9,6667
Краса природи та мистецтва	11,8793	12,913	14,16	9
Любов	6,6552	6,4457	6,7	7,3333
Матеріальне забезпечення	9,431	8,2609	8,1837	7
Наявність друзів	7,3448	6,0543	5,7	7,6667
Суспільне визнання	12,2807	11,6848	11,7	12
Пізнання	11,1724	11,2637	11,98	10,3333
Продуктивне життя	11,4828	11,2717	12,06	9
Саморозвиток	8,5862	9,4	9,14	11,3333
Розваги	12,5	10,8913	11,28	8,3333
Свобода	8,5172	8,5326	8,78	8,6667
Сімейне щастя	6,5345	7,25	5,74	11
Щастя інших	11,7759	12,9348	13,2	12,3333
Творчість	12,9483	12,7065	14,9	14,6667
Впевненість у собі	8,7414	8,3696	8,18	6,6667

У таблиці 3 показано порівняння середніх значень рангів термінальних цінностей за методикою ANOVA (однофакторний аналіз). Для дослідження взяті лише три групи, оскільки в останню (досліджувані, які не користуються Інтернетом взагалі) увійшло лише 3 респонденти.

Таблиця 3.

		Сума квадратів	Середній квадрат	Знч.α
Активне життя	Між групами	13,755	6,877	,730
	В середині груп	4302,325	21,839	
	Всього	4316,080		
Життєва мудрість	Між групами	45,704	22,852	,329
	В середині груп	4002,738	20,422	
	Всього	4048,442		
Здоров'я	Між групами	116,354	58,177	,015
	В середині груп	2691,066	13,660	
	Всього	2807,420		
Цікава робота	Між групами	17,884	8,942	,595
	В середині груп	3379,136	17,153	
	Всього	3397,020		
Краса природи та мистецтва	Між групами	139,695	69,848	,021
	В середині груп	3490,180	17,717	
	Всього	3629,875		
Любов	Між групами	2,688	1,344	,945
	В середині груп	4696,332	23,839	
	Всього	4699,020		
Матеріальне забезпечення	Між групами	59,072	29,536	,282
	В середині груп	4541,310	23,170	
	Всього	4600,382		
Наявність друзів	Між групами	86,548	43,274	,087
	В середині груп	3448,332	17,504	
	Всього	3534,880		
Суспільне визнання	Між групами	14,193	7,096	,678
	В середині груп	3567,867	18,203	
	Всього	3582,060		
Пізнання	Між групами	21,456	10,728	,554
	В середині груп	3550,926	18,117	
	Всього	3572,382		
Продуктивне життя	Між групами	20,311	10,155	,524
	В середині груп	3087,509	15,673	
	Всього	3107,820		
Саморозвиток	Між групами	23,488	11,744	,594
	В середині груп	4387,689	22,501	
	Всього	4411,177		

Продовження таблиці 3.

Розваги	Між групами	94,102	47,051	,097
	В середині груп	3927,493	19,937	
	Всього	4021,595		
Свобода	Між групами	2,415	1,208	,949
	В середині груп	4567,965	23,188	
	Всього	4570,380		
Сімейне щастя	Між групами	75,254	37,627	,193
	В середині груп	4461,301	22,646	
	Всього	4536,555		
Щастя інших	Між групами	66,860	33,430	,183
	В середині груп	3843,695	19,511	
	Всього	3910,555		
Творчість	Між групами	167,454	83,727	,018
	В середині груп	3998,421	20,297	
	Всього	4165,875		
Впевненість у собі	Між групами	9,085	4,542	,798
	В середині груп	3961,935	20,111	
	Всього	3971,020		

Як видно з таблиці, між групами існують певні відмінності, проте вони виражені не чітко і не по всіх показниках. З цих результатів можна зробити висновки, що користування Інтернетом впливає певним чином на користувачів, проте такий вплив не є вирішальним у формуванні ціннісної сфери особистості. Він скоріше додає тонких значень, відтінків у створеній іншими впливами системі. Проте зазначимо, що юнацтво – це час, який характеризується життєвими кризами, і тут тонкі впливи можуть привести до величезних, часом неочікуваних результатів.

Спробуємо проаналізувати результати не статистично, а описово. Оберемо для кожної групи досліджуваних ті термінальні цінності, що стоять на перших п'яти позиціях у ранжуванні термінальних цінностей (тобто найважливіші цінності), та ті, що стоять на останніх позиціях (найменш важливі).

Група 1. Найважливіші цінності: здоров'я, сім'я, любов, вірні друзі, активне життя. Найменш важливі цінності: творчість, розваги, суспільне визнання, краса, щастя інших.

Група 2. Найважливіші цінності: здоров'я, вірні друзі, любов, сім'я, активне життя. Найменш важливі цінності: щастя інших, краса, творчість, пізнання, продуктивне життя.

Група 3. Найважливіші цінності: здоров'я, сім'я, вірні друзі, любов, активне життя. Найменш важливі цінності: творчість, краса, щастя інших, продуктивне життя, суспільне визнання.

Найважливіші цінності та найменш важливі цінності у різних групах подібні. Можна сказати, що вирішальним тут вплив таких чинників, як

приналежність до одної вікової категорії (молодь), приналежність до однієї соціальної групи (студенти). Проте існують і відмінності. Найбільше відрізняються представники першої групи, які зовсім не цінують розваги, проте для них більше значиме пізнання і продуктивне життя.

Тепер спробуємо проаналізувати систему термінальних ціннісних орієнтацій дещо іншим способом. Для кожної групи оберемо ті термінальні цінності, ранг яких вищий в цілому по вибірці, і ті цінності, ранг яких нижчий в цілому по вибірці.

Група 1. Вище, ніж в цілому по вибірці: здоров'я, цікава робота, краса, саморозвиток, благополуччя інших. Нижче, ніж в цілому по вибірці: активне життя, матеріальне благополуччя, вірні друзі, розваги.

Група 2. Вище, ніж в цілому по вибірці: розваги, творчість. Нижче, ніж в цілому по вибірці: здоров'я, сім'я.

Група 3. Вище, ніж в цілому по вибірці: життєва мудрість, розваги, вірні друзі, сім'я. Нижче, ніж в цілому по вибірці: краса, продуктивне життя, благополуччя інших, творчість.

Отримані дані свідчать про те, що представники першої групи користувачів мережі більш цілеспрямовані, для них важливіші цінності досягнення успіхів у пізнанні на поточному етапі життя і цікавої роботи у найближчому майбутньому, тобто конкретні цінності і цінності активного життя. Представники двох інших груп менш цілеспрямовані, люблять розваги. Проте і між ними існують відмінності. Для досліджуваних з третьої групи (використовують Інтернет загалом для спілкування) важливішими є цінності міжособистісних відносин та особистого життя, а для представників другої групи, певною мірою, - абстрактні цінності.

У таблиці 4 наведено середні ранги інструментальних цінностей для кожної з груп.

Таблиця 4.

Цінність	1 Середнє	2 Середнє	3 Середнє	4 Середнє
Акуратність	5,8772	6,6889	5,7083	1,6667
Вихованість	4,7544	5,1444	4,1458	1,3333
Високі вимоги	13,9123	12,8333	12,8125	13
Почуття гумору	7,5614	6,3708	5,875	3,3333
Дисциплінованість	10,3333	11,0667	10,0417	11
Незалежність	8,2982	9,0222	8,6667	10,6667
Непримиримість до недоліків	12,6491	14,2022	13,9375	15,3333
Гарна освіта	6,9474	8,6556	7,5745	10
Відповідальність	8,6316	8,3667	8,1458	8,6667
Раціоналізм	11,7719	10,9778	12,617	11,3333
Самоконтроль	8,2456	8,8667	9,2708	5,6667
Сміливість	9,6491	9,4889	10,0625	15,3333

Продовження таблиці 4.

Тверда воля	10,614	9,6	10,4375	13,3333
Толерантність	10,0351	10,0449	9,125	10,6667
Широта поглядів	11,614	10,5506	12,5833	10,3333
Чесність	8,7895	7,6552	7,375	12,6667
Ефективність у справах	10,0526	10,2022	11,5417	8
Чуйність	10,807	9,8409	10,6042	8,6667

У таблиці 5 показано порівняння середніх значень рангів інструментальних цінностей за методикою ANOVA.

Таблиця 5.

		Сума квадратів	Середній квадрат	Знч.α
Акуратність	Між групами	39,034	19,517	,472
	В середині груп	4969,346	25,882	
	Всього	5008,379		
Вихованість	Між групами	31,291	15,646	,417
	В середині груп	3417,663	17,800	
	Всього	3448,954		
Високі вимоги	Між групами	47,606	23,803	,376
	В середині груп	4654,374	24,242	
	Всього	4701,979		
Почуття гумору	Між групами	82,590	41,295	,182
	В середині груп	4582,049	23,990	
	Всього	4664,639		
Дисциплінованість	Між групами	38,617	19,308	,441
	В середині груп	4510,183	23,491	
	Всього	4548,800		
Незалежність	Між групами	18,494	9,247	,716
	В середині груп	5306,552	27,638	
	Всього	5325,046		
Непримиримість до недоліків	Між групами	88,031	44,016	,095
	В середині груп	3530,155	18,482	
	Всього	3618,186		
Гарна освіта	Між групами	108,073	54,037	,100
	В середині груп	4430,654	23,197	
	Всього	4538,727		
Відповідальність	Між групами	6,237	3,119	,849
	В середині груп	3646,142	18,990	
	Всього	3652,379		
Раціоналізм	Між групами	85,130	42,565	,110
	В середині груп	3647,097	19,095	
	Всього	3732,227		

Продовження таблиці 5.

Самоконтроль	Між групами	28,513	14,257	,529
	В середині груп	4282,441	22,304	
	Всього	4310,954		
Сміливість	Між групами	10,362	5,181	,780
	В середині груп	4004,284	20,856	
	Всього	4014,646		
Тверда воля	Між групами	43,027	21,514	,383
	В середині груп	4280,921	22,296	
	Всього	4323,949		
Толерантність	Між групами	30,320	15,160	,481
	В середині груп	3945,000	20,654	
	Всього	3975,320		
Широта поглядів	Між групами	133,818	66,909	,030
	В середині груп	3595,198	18,823	
	Всього	3729,015		
Чесність	Між групами	63,449	31,725	,244
	В середині груп	4214,379	22,298	
	Всього	4277,828		
Ефективність у справах	Між групами	71,361	35,681	,164
	В середині груп	3735,118	19,556	
	Всього	3806,479		
Чуйність	Між групами	37,591	18,796	,448
	В середині груп	4426,129	23,295	
	Всього	4463,720		

Як і у випадку порівняння термінальних цінностей, ранжування інструментальних у різних групах досліджуваних відрізняється, проте не набагато, не за всіма показниками, більшою мірою на рівні тенденцій. Тому, як і у попередньому випадку, проаналізуємо результати не статистично, а описово. Оберемо для кожної групи досліджуваних ті інструментальні цінності, що стоять на перших п'яти позиціях у ранжуванні (тобто найважливіші цінності), та ті, що стоять на останніх позиціях (найменш важливі).

Група 1. Найважливіші цінності: вихованість, акуратність, гарна освіта, життєрадісність, самоконтроль. Найменш важливі цінності: високі вимоги, непримиримість до недоліків, раціональність, широта поглядів, чуйність.

Група 2. Найважливіші цінності: вихованість, життєрадісність, акуратність, чесність, відповідальність. Найменш важливі цінності: непримиримість до недоліків, високі вимоги, дисципліна, раціональність, широта поглядів.

Група 3. Найважливіші цінності: вихованість, акуратність, життєрадісність, чесність, відповідальність. Найменш важливі цінності:

непримиримість до недоліків, високі вимоги, раціональність, ефективність, чуйність.

Як і у попередньому випадку, результати ранжування досить подібні, проте існують і відмінності. Так представники першої групи більш за інших цінують гарну освіту. Тобто, можна стверджувати, що представники цієї групи на цьому етапі свого життя цінують освіту, пізнання загалом, і можуть пожертвувати розвагами для досягнення своїх освітніх цілей.

Тепер розглянемо по групах, які інструментальні цінності проранговано вище, ніж в середньому по вибірці, які – нижче, ніж в середньому.

Група 1. Вище, ніж в цілому по вибірці: гарна освіта, самоконтроль. Нижче, ніж в цілому по вибірці: життєрадісність, непримиримість до недоліків, чесність.

Група 2. Вище, ніж в цілому по вибірці: раціональність, тверда воля, широта поглядів. Нижче, ніж в цілому по вибірці: дисципліна, гарна освіта.

Група 3. Вище, ніж в цілому по вибірці: вихованість, життєрадісність, толерантність, чесність. Нижче, ніж в цілому по вибірці: раціоналізм, самоконтроль, широта поглядів, ефективність у справах.

Отримані данні свідчать про те, що з інструментальних цінностей для представників першої групи найважливішими є інтелектуальні цінності, тоді як цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття їх не цікавлять взагалі. І в цьому випадку ми можемо стверджувати, що інформаційні можливості Інтернету для цієї групи виступають інструментом, засобом досягнення ними життєвих цілей, поставлених виходячи з високого пріоритету цінностей пізнання. Навпаки, для третьої групи досліджуваних найважливішими є цінності міжособистісного спілкування і у мережі вони знаходять засоби підтримки саме таких цінностей. На жаль, стосовно другої, самої великої групи студентів можна лише сказати, що їх не цікавлять цінності професійної самореалізації.

Висновки.

1. Для осіб, що зловживають користуванням Інтернету значно важливішими є розваги, свобода, творчість і, певною мірою пізнання, для них більш важливими є абстрактні цінності, проти конкретних. Для тих, хто не зловживає мережею важливішими є суспільне визнання, здоров'я і сімейне щастя. Стосовно інструментальних цінностей, для осіб, що зловживають користуванням Інтернету значно важливішими є широта поглядів і чуйність, певною мірою самоконтроль більш. Для тих, хто не зловживає мережею більш важливішими є гарна освіта та високі вимоги.

2. Якщо порівняти досліджуваних які мають різну мету для входу до мережі, то між групами існують певні відмінності, проте вони виражені не чітко і на по всіх показниках. З цих результатів можна зробити висновки, що користування Інтернетом впливає певним чином на користувачів, проте такий вплив не є вирішальним у формуванні ціннісної сфери особистості. Він скоріше додає тонких значень, відтінків у створеній іншими впливами системі. Проте зазначимо, що юнацтво – це час, який характеризується життєвими кризами, і тут тонкі впливи можуть привести до величезних,

часом неочікуваних результатів. Отримані експериментальні дані свідчать про те, що представники першої групи користувачів мережі (ті, хто використовує Інтернет для пошуку інформації, потреб навчання) більш цілеспрямовані, для них важливіші цінності досягнення успіхів у пізнанні на поточному етапі життя і цікавої роботи у найближчому майбутньому, тобто конкретні цінності і цінності активного життя.

Стосовно інструментальних цінностей, для представників першої групи найважливішими є інтелектуальні цінності, тоді як цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття їх не цікавлять взагалі. І в цьому випадку ми можемо стверджувати, що інформаційні можливості Інтернету для цієї групи виступають інструментом, засобом досягнення ними життєвих цілей, поставлених виходячи з високого пріоритету цінностей пізнання. Представники двох інших груп менш цілеспрямовані, люблять розваги. Проте і між ними існують відмінності. Для досліджуваних з третьої групи (використовують Інтернет загалом для спілкування) важливішими є цінності міжособистісних відносин та особистого життя, цінності міжособистісного спілкування і у мережі вони знаходять засоби підтримки саме таких цінностей. Для представників другої групи (обирають Інтернет для розваг) найбільш важливими, крім розваг, є абстрактні цінності. Нажаль, стосовно другої, самої великої групи студентів, можна також сказати, що їх не цікавлять цінності професійної самореалізації.

Висновки до розділу.

1. Ціннісно-смилова сфера як центральне, ядерне утворення особистості являє собою складу, багаторівневу, ієрархічну структуру динамічну у часі. Вона формує смисли та цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення. Ціннісно-смилова сфера особистості складається в процесі соціалізації, в результаті зіставлення власних потреб, мотивів, інтересів, переконань людини з суспільними вимогами, нормами, ідеалами. Формування ціннісно-смилової сфери особистості триває протягом усього життя. Переоцінка цінностей і переорієнтування смислів - закономірний процес розвитку особистості.

2. Для сучасної людини співвідношення періодів стабільного і неврівноваженого, «кризового» розвитку змінилось на користь періодів нестабільності. Період нестабільності може характеризуватися розпаданням вже побудованих психологічних систем. Ціннісно-смилова сфера в цілому досить стабільне утворення, проте змінюється, перебудовується під впливом кризових чинників як зовнішньої, так і внутрішньої природи. У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для як розуміння, інтерпретації досвіду, так і для свого існування – знайти сенс для продовження свого буття. Така перебудова внутрішнього світу, безумовно, приводить до певних втрат, проте і відкриває для людини нові горизонти особистісного зростання через рефлексивну перебудову власної системи ціннісних орієнтирів і ціннісно-смилової сфери в цілому. При такому

підході криза стає не символом розпаду психічного світу особистості, а необхідним щаблем для подальшого особистісного, духовного зростання.

3. Проведений огляд наукової літератури, присвяченої геймерам, показав що частина даних узгоджується у всіх авторів. Так, всі автори вказують на прагнення до свободи, як незалежності у вчинках і прагнення до задоволень. Щодо інших цінностей, то є різночитання й невідповідності. Ми вважаємо, що такий результат виходить у великій мірі тому, що комп'ютерні ігри, хоча і є для багатьох гравців найсильнішим чинником впливу, однак в умовах реального світу - далеко не єдиним. Проте в кризових ситуаціях, невеликі, навіть маргінальні впливи можуть виявитися визначними. Саме в кризовій ситуації зловживання комп'ютерними іграми, мережею Інтернет може стати основою для переосмислення ситуації і базою для виходу із кризового становища, при чому такий «вихід» може стати навіть гіршими за саму кризу: розвиток ігроманії, відведення на перший план таких цінностей, як розваги, вкрай індивідуальних, індивідуалістичних цінностей

4. Для осіб, що зловживають користуванням Інтернету значно важливішими є розваги, свобода, творчість, абстрактні цінності. Для тих, хто не зловживає мережею важливішими є цінності міжособистісних стосунків. Стосовно інструментальних цінностей, для осіб, що зловживають користуванням Інтернету, значно важливішими є широта поглядів і чуйність, певною мірою самоконтроль. Для тих, хто не зловживає мережею більш важливішими є гарна освіта та високі вимоги. Тобто особи, які не зловживають Інтернетом, більш реалістичні, ціле спрямовані, на налаштовані на реальне спілкування.

5. Якщо порівняти досліджуваних які мають різну мету для входу до мережі, то між групами існують певні відмінності, проте вони виражені не чітко і не за всіма показниками. Отримані експериментальні дані свідчать про те, що представники першої групи користувачів мережі (ті, хто використовує Інтернет для пошуку інформації, потреб навчання) більш цілеспрямовані, для них важливіші цінності досягнення успіхів у пізнанні на поточному етапі життя і цікавої роботи у найближчому майбутньому, тобто конкретні цінності і цінності активного життя. Стосовно інструментальних цінностей, для представників першої групи найважливішими є інтелектуальні цінності, тоді як цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття їх не цікавлять взагалі. І в цьому випадку ми можемо стверджувати, що інформаційні можливості Інтернету для цієї групи виступають інструментом, засобом досягнення ними життєвих цілей, поставлених виходячи з високого пріоритету цінностей пізнання. Представники двох інших груп менш цілеспрямовані, люблять розваги. Проте між ними існують відмінності. Для досліджуваних з третьої групи (використовують Інтернет загалом для спілкування) важливішими є цінності міжособистісних відносин та особистого життя, цінності міжособистісного спілкування і у мережі вони знаходять засоби підтримки саме таких цінностей. Для представників другої групи (обирають Інтернет для розваг) найбільш важливими, крім розваг, є абстрактні цінності. Нажаль, стосовно другої, самої великої групи студентів,

можна також сказати, що їх не цікавлять цінності професійної самореалізації. З цих результатів можна зробити висновки, що користування Інтернетом впливає певним чином на користувачів, проте такий вплив не є вирішальним у формуванні ціннісної сфери особистості. Він скоріше додає тонких значень, відтінків у створеній іншими впливами системі. Проте зазначимо, що юнацтво – це час, який характеризується життєвими кризами, і тут тонкі впливи можуть привести до величезних, часом неочікуваних результатів.

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ

6.1. Психосинергетичний аналіз мотивації особистості у кризові періоди

Прискорений темп життя, постійна конкуренція, зростання добробуту одних і життя за межею бідності інших, а на сьогоднішній день ще й загроза війни - усе це руйнує психіку людини, фізіологічно її ослаблює і приводить до зривів, стресів, кризового стану. Із психологічної точки зору людина, що перебуває в неадекватному, пригніченому стані, не в змозі розсудливо мислити і тверезо оцінювати ситуацію, що склалася, і тим більше, не в змозі рухатися вперед і вибудовувати конкретні цілі. Основна мета людини полягає в тому, щоб домогтися такого стану, у якому вона б почувала себе затишно і спокійно – це рівновага і стабільність. Рівновага не знає різких зрушень, колізій старого і нового. Стабільність відбиває процвітання, спокій, стійкість, упевненість.

Будь-яка система прагне до стабільного стану і хоче уникнути хаосу. Однак закони діалектики говорять про зворотнє становище. Стабільність не може існувати сама по собі, без хаосу, без кризи. Стабільний стан і криза виступають постійними антагонізмами в розвитку будь-якої системи. Історично склалося так, що розвиток людства був пов'язаний з постійною боротьбою з негараздами – епідеміями, війнами, втратами. У людині, уже на генетичному рівні, закладене прагнення уникати неприємностей, що асоціюються з кризою.

Розв'язання кризи пов'язане, із переоцінкою цінностей, з видаленням старих, непридатних схем життя, з придбанням нового і більш високого рівня стабільності. Звичайно, коли все навколо руйнується і ламається, знайти у собі сили дуже нелегко, але усередині кожної людини є необмежені ресурси, які починають виявлятися і активізуватися саме в критичних, деструктивних ситуаціях. У психології готовність людини до подолання труднощів, викликаних зовнішньою ситуацією, пов'язують із поняттями життєстійкості, силою волі, мотивацією. Психологічно і практично важливою є проблема оволодіння людиною своєю поведінкою, особливо в кризовій ситуації. Тут проблема мотивації (як детермінації діяльності) тісно переплітається з проблемою вольової регуляції. Специфічним для людини є оволодіння своїми психічними процесами, а через них своєю поведінкою за допомогою зовнішніх стимулів. При цьому первинно нейтральним стимулам надається сила мотивів. Поведінка, за Л.С. Виготським, визначається ситуаціями, тому ключ до оволодіння поведінкою полягає в оволодінні ситуаціями. Людина на вищих рівнях організації своєї діяльності здійснює самостимуляцію і самомотивацію діяльності [2].

Криза, при широкому на неї погляді, так само потрібна системі (людині), що розвивається, як і стабільний стан. Кризу треба розглядати як переломний момент у розвитку системи, що дає простір новому витку психологічних змін. Кризовий стан змінює тенденції життєдіяльності

системи, тобто порушує її стійкість, радикально її оновлює. Тому очисна сила кризи потрібна системі не менше, ніж спокійне безтурботне життя. Це дві сторони однієї медалі, одне не може існувати без іншого, це свого роду закон єдності і боротьби протилежностей. Без боротьби – немає розвитку. Під час кризових періодів людина здійснює важливу духовну роботу: виявляє суперечності між тим, хто вона є насправді і ким хотіла би бути, що має і що хотіла б мати. У ці періоди вона починає розмірковувати над тим, що деякі моменти свого життя переоцінювала, а інші - недооцінювала. І лише коли людина починає розуміти, що їй необхідно змінити щось не в соціальному оточенні, а у собі самій, лише тоді вона починає будувати нове життя на реальній основі. На думку Л.С.Виготського кризи, або критичні періоди – це час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, вищий ступінь розвитку. Зміст кризи - це розпад ситуації розвитку, що склалася, і виникнення нової [2].

Розвиток прийнято розглядати як процес і результат цілої системи змін: прогресивних і регресивних, оборотних і необоротних, стабільних і нестійких, пов'язаних з ускладненням і спрощенням системи, що розвивається. Процес розвитку прокладає собі шлях крізь численні флуктуації, відхилення, зміни. І в тій мірі, в якій цей процес спрямований, цілеспрямований, дані зміни можуть акумулюватися, інтегруватися, вибудовуватися у внутрішньо обумовлену лінію, траєкторію життєвого шляху людини. Життєві обставини і внутрішня логіка саморуху припускають повернення, девіації, тимчасовий регрес, повторення пройденого, уповільнення і ривки, прискорення.

Розвиток - це подвійний процес: у ньому старе відходить, а нове приходить, стверджуючи себе не шляхом безперешкодного розгортання своїх потенцій, а в боротьбі зі старим, в подоланні труднощів, що виникають. Розвиватися з якісними змінами, із зростанням рівня самоорганізації здатні лише відкриті системи. Людина належить саме до таких систем, що переконливо показано в роботах П. Анохіна. Однак найкращим чином розвивається система, яка має найбільш адекватний механізм адаптації; найбільш досконалий механізм захисту (кордону) від сигналів, що перевищують можливості адаптера; найбільш сприятливе середовище для підтримки робочого стану адаптера і кордону.

Таким чином, усередині системи треба шукати причини, що призводять до втрати можливостей протистояти впливу несприятливих внутрішніх і зовнішніх факторів.

Друга (після відкритості) складова, що створює умови саморозвитку - це мета. Система (тобто людина) повинна мати мету. І. Павлов особливе місце в системі рефлексів людини відводив рефлексу мети - прагнення до володіння певним дратівливим предметом, розуміючи і володіння, і предмет в широкому сенсі слова. "Суть цього рефлексу не в цілі або її цінності, а в прагненні. Сама мета - справа другорядна; прагнення до неї - в цьому головне ... Рефлекс мети має величезне життєве значення, він є основна форма життєвої енергії кожного з нас" [7].

Життя тільки тоді має сенс, коли людина прагне до постійного досягнення мети, або з однаковим запалом переходить від однієї мети до іншої. Життя перестає прив'язувати до себе, як тільки зникає мета, бажання, потреба. Мета може посилюватися або придушуватися різними життєвими обставинами. Мета, як відомо, пов'язана з мотиваційним вчинком. В процесі онтогенезу суттєво змінюються характер та послідовність мотивування вчинкових дій індивіда. На початкових етапах кожна вчинкова ситуація потребує послідовного та поступового розгортання кожної окремої ситуації, а енергомісткість ситуації визначається передусім ознаками невідомого та неосвоєного щодо елементів даної ситуації. На подальших етапах онтогенезу на перший план виходить саме зміст ситуації, а спосіб реагування на нього обирається індивідом уже з урахуванням індивідуального досвіду мотивування та прийняття рішення.

Отже, в онтогенезі відбувається формування досвіду розгортання мотиваційного контексту ситуації вчинку. Процес мотивування вчинкових дій, побудова мотивів та утворення конкретної мотивації діяння і поведінки набувають властивих конкретному індивіду ознак змістового, структурного, процесуального характеру. Через закріплення одних ознак, відкидання інших, за умови активного, творчого привнесення нових елементів у процес здійснення індивідом мотивованого діяння, відбувається процес формування індивідуального досвіду утворення мотивації та здійснення вчинкового діяння індивіда. Зміст даного досвіду завжди конкретний, властивий окремому індивіду, а тому має суттєві ознаки неповторного "Я" людини. Досвід мотивування стає основою для розвитку більш складних особистісних утворень - досвіду творення цінностей, значень, смислів своєї поведінки.

Ще Гегель розкрив проблему розвитку особистості і багато зробив для того, щоб розвиток став людською цінністю і сенсом життя, під розвитком він мав на увазі саморозвиток людини. Умовою перевірки готовності людини до активної життєдіяльності і своєрідним поштовхом прояви людського фактора, всіх джерел саморозвитку в людині є кризові стани. Найбільш науково обґрунтований підхід до розуміння природи криз дає синергетика.

Синергетичне пояснення криз зв'язується з порушенням рівноваги із зовнішнім середовищем. У кризовий (біфуркаційний) момент відбувається якісне перетворення відкритої нелінійної системи, якою є людина, що має виражену тенденцію до самоорганізації. Розвиток цієї системи на якісно новому рівні (посткризовому) значною мірою виявляється залежним від випадкового флуктуаційного впливу в точці біфуркації, у момент піку кризових переживань.

Криза – це природна фаза розвитку будь-якої системи, зона біфуркації. З точки зору даного підходу, криза є моментом дезорганізації системи, перехід системи до хаотичного стану розвитку, де руйнується порядок. Разом з тим криза стає фактором організації системи та її самоорганізації, спричиняючи становлення нового порядку.

У сучасних дослідженнях розкриваються різні чинники, що призводять до кризи, на нашу думку причиною кризи є чинники впливу на джерела

саморозвитку людини. Криза стає рушійною силою саморозвитку людських ресурсів, коли момент порушення рівноваги, появи нових потреб збігається з вузловими моментами, поворотними пунктами життєвого шляху людини, прийняттям рішення, що визначає траєкторію подальшого руху. Джерелом, рушійною силою розвитку є переломні, кризові ситуації, що вимагають нового ставлення до себе і свого життя, перебудови системи самоврядування. Людина неодноразово перебуває в кризових ситуаціях, основою періодизації яких є не психофізіологічні сенситивні періоди, не вікові нормативні кризи, не соціальні переходи, а значущі життєві події, що вимагають вибору нової траєкторії життєвого шляху.

Життєвий світ людини в умовах впливу зовнішніх чинників залишається відносно автономним і специфічним для кожної особистості. При цьому, потрапляючи в екстремальні ситуації, людина створила, на відміну від тварин, механізми виживання, критерії якого створювалися людьми протягом історії. Проте зовнішні руйнівні сили майже безсилі перед силою духу. Ця сила духу є значним джерелом саморозвитку та самоврядування людини, системоутворюючим чинником.

Для людини, що перебуває в кризі важливим є прагнення до реальної дійсності, бажання пробудити свій потенціал, свої резерви, наблизити життєвий світ до живої реальності. Реконструкція життєвого простору передбачає усвідомлення життєвої ситуації як кризової, прийняття її як реальності, що вимагає від людини готовності до корегування життєвих задумів, уточнення життєвих цілей, вибору стратегії. Розуміння виникнення кризи ми пов'язуємо не тільки з життєстійкістю стану об'єктів, а з більш складними закономірностями становлення, саморозвитку, самоорганізації. Увага при цьому приділяється конструктивній випадковості, коли малі причини можуть призвести до великих наслідків. Людина як невірноважена система може бути приведена у кризовий стан, на думку І. Пригожина, тим швидше, чим більше вона чутлива до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки і приводити до несподіваних ефектів. Система в цілому може перебудуватися так, що поведінка людини може бути непередбачувана [8]. Провокують кризу зовнішні обставини так чи інакше взаємодіючи з внутрішніми. Найважливішою ознакою кризи є виборче підвищення чутливості до важливих впливів. Оскільки під час кризи змінюється спосіб детермінації процесу розвитку, то можна втрутитися в роботу внутрішньо-особистісних механізмів і сприяти пошуку оновлених життєвих цінностей.

Коли криза містить реальну загрозу існуванню, відбувається розпад звичного способу життя, вихід в іншу реальність, наростає відчуття спустошеності, нікчемності буття. Поведінка в кризі характеризується негнучкістю, прямолінійністю, примітивним рівнем емоційної регуляції життєдіяльності. Людина стає залежною від оточення, межі її психологічного простору розпливаються.

Криза (у перекладі з грецької - поворотний пункт) - це кордон, що розділяє етапи життєвого шляху, стан серйозних потрясінь, переоцінки

колишніх цінностей, стан перегляду життєвих задумів. Кризи мають різні пускові механізми у складних життєвих ситуаціях. Вплив, наприклад, зовнішніх факторів, що порушують звичний уклад життя (стійкі стереотипи), призводить одних до внутрішніх руйнівних суперечностей, а інших - до пробудження дрімаючих життєвих сил, до яскравого розкриття особистості. Життєвий шлях людина проходить відповідно зі своїм життєвим задумом, сценарієм, зі своїми цілями. Опинившись у кризовій ситуації, вона вибирає рішення з багатьох варіантів.

Криза припускає полівалентність, людина змушена зупинитися і озирнутися, усвідомити своє ставлення до життя як такого, пройденого відрізка часу, власного майбутнього. Оцінка якості життя, його змісту і цілей, болісний вибір подальшого напрямку руху, відповідальність перед собою та іншими - такий є психологічний зміст кризи. Загроза проекту майбутнього життя, призводить до осмислення, коригування планів, вибору нових стратегій досягнення життєвих цілей.

У процесі життєдіяльності відбувається динамічне перетворення людиною життєвого простору. Специфіка його динамічних реконструкцій відбувається протягом всього життєвого циклу, тобто в онтогенезі життєвого шляху. Розвиток життєвого простору можна описати внутрішніми координатами у вигляді ставлення до власного життя (психологічний час) і до інших людей (психологічний простір), в результаті отримуємо їхню функцію - ставлення до самого себе. Наші психологічні спостереження показують, що негативне і позитивне ставлення до себе залежить від ставлення до потреб оточуючих, до своїх життєвих планів та поваги життєвого простору інших людей.

Просторово-часові характеристики життєвого простору містять в перетвореному вигляді онтогенетичні закономірності, вікові властивості, риси хронологічного віку, життєвого циклу. Фази життя, кризові вікові стадії, різні періоди сімейного життя, професійної діяльності створюють окремі етапи побудови моделі світу, або інакше кажучи свого життєвого простору. Структурні характеристики життєвого простору при переході від одного етапу життєвого шляху до іншого безперервно трансформуються і впливають на організацію просторово-часових координат.

Ми вважаємо, що саме внутрішня напруга, яка виникає під час кризи є основою процесів творчості, розвитку, внутрішнього зростання особистості. Завдання кожної людини знайти в собі сили, приховані ресурси, нові мотиви та бажання, які необхідні для подолання кризи.

Значення мотиваційної сфери в переживанні кризових станів завжди підкреслювалось в наукових колах, бо єдиним загальним елементом стресових ситуацій є розходження між можливостями людини і вимогами до її особистості, а вимоги ці, у свою чергу, визначаються мотивацією, тому можна ближче підійти до розуміння сутності кризової ситуації і стресового стану, який у ній виникає, якщо розглядати цю ситуацію з точки зору мотивів поведінки. Згідно з думкою О. Боголюбова, М. Васильєва, можна виділити,

принаймні, три важливих параметри мотивації, які впливають на стан і поведінку людини [1].

Перший параметр уявляють у вигляді шкали, на одному кінці якої розташовані мотиви поведінки і дій, які можуть бути відносно невідомі людині (ті, що знаходяться більшою частиною у несвідомому, згідно термінології психоаналізу), а на другому кінці - явні мотиви, які легко усвідомлюються і оцінюються самою людиною.

Другий параметр - це мотиви, що сформувались на основі минулого досвіду або формуються під впливом безпосереднього досвіду діяльності і спілкуванні з іншими людьми.

Третій параметр характеризує дві групи мотивів: фізіологічні (голод, спрага, самозбереження та ін.) і соціально-психологічні.

До числа соціальних мотивів відносять мотивацію афіліації, загальною властивістю якої є те, що цілі, на які спрямовані дії, що спонукаються цією мотивацією, можуть бути здійснені лише у взаємодії з іншими людьми. Афіліація (від англ. *Affiliation* – з'єднання, зв'язок) – прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми. Прагнення до зближення з людьми, дружба, любов, спілкування — все це підпадає під поняття афіліація. Формування даної потреби обумовлено характером взаємин з батьками у ранньому дитинстві, з однолітками і може порушуватися при провокуванні ситуацій, пов'язаних із тривогою і невпевненістю у собі, та призводять до виникнення почуття самотності, безпорадності. При цьому суспільство інших людей дозволяє перевірити вибраний спосіб поведінки і характер реакцій на складну кризову ситуацію. Певною мірою близькість інших спричиняє і пряме зниження тривожності, пом'якшуючи наслідки фізіологічного та психологічного стресу. Блокування афіліації викликає такі почуття, як самотність, відчуженість, фрустрація. Мотивованість поведінки прагненням до афіліації проявляється в пошуку прийняття, дружньої підтримки і симпатії, взаємних довірливих зв'язків. Індивідуальні розбіжності у величині привабливості результату афіліації є одним з детермінантів мотивації афіліації. Другий детермінант - негативна привабливість неуспішної афіліації. В залежності від співвідношення між ними індивід може бути охарактеризований як переважно пов'язаний або зі сподіванням на афіліацію, або зі страхом відторгнення.

Мотивація досягнення, в нашому випадку, розуміється як тенденція до покращення внутрішньої стабільності в кризовій ситуації. Переживання успіху або невдачі, незадоволеність досягнутим, що підтримує зсередини формування рівня домагань, наполегливість при здоланні перешкод у процесі реалізації цілей, яка супроводжується впевненістю в собі, у своїх силах – все це вміщує в собі прагнення до досягнень. Ряд психологів виділяють "прагнення до досягнення" в якості джерела мотивації, яке набувається досить рано в онтогенетичному плані, маючи на увазі прагнення до успіху як таке з проекцією на різні види діяльності. Особи з високою мотивацією у ставленні до досягнення, як правило, добре проявляють себе при виконанні

роботи, що вимагає великих інтелектуальних або фізичних зусиль. Особи з високим прагненням до досягнення можуть добре адаптуватися в екстремальних та кризових умовах, вони адекватно, збірано та спокійно реагують на психологічно несприятливі фактори, для них не типовий розвиток невротичних форм реагування.

Будь-які прагнення або мотиви - це активні, провідні сили в поведінці людини. Наявність кількох мотивацій має значення для подолання важких ситуацій, особливо якщо зустріч з ними носить не епізодичний, а тривалий характер. небезпека зміни позитивних мотивацій негативними в екстремальних умовах виникає при невідповідності реальної психологічної обстановки і створеної в уяві моделі. Така ситуація складається саме при переживанні кризи.

Таким чином, розвиток змін психічних станів під впливом кризових ситуацій пов'язаний з особливостями мотивації. Позитивна мотивація є своєрідним бар'єром, який перешкоджає розвитку стану у напрямку до патології. Наявність позитивної мотивації, що відповідає основним цінностям і особистим установам особистості, робить менш ймовірним виникнення крайніх варіантів реагування на екстремальні умови.

Крім мотиваційних орієнтацій особистості, стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій під час кризи визначають також її індивідуально-типологічні особливості. Індивідуально-типологічні особливості проявляються саме в екстремальних кризових ситуаціях, коли несприятливі умови потребують мобілізації основних і компенсаторних механізмів. В кризових ситуаціях не завжди спрацьовують засвоєні форми поведінки, у зв'язку з чим потрібною стає повна мобілізація властивостей нервової системи, характерних для даного індивіда. У дослідженнях індивідуально-особистісних детермінант надійності, стійкості діяльності у складних екстремальних ситуаціях в якості однієї з найважливіших особливостей виділяється сила нервової системи.

Показник сили нервової системи дійсно є одним з основних внутрішньоособистісних факторів, що детермінують особливості психічних реакцій людини на стресогенні умови, оскільки він обумовлює наявність багатьох психологічних проявів, важливих для успішного здолання екстремальних ситуацій. Так, особи з сильною нервовою системою мають переваги над людьми з слабкою нервовою системою при діяльності з нерегулярним виникненням подразників. Крім особливостей нервової системи і темпераменту, в якості особистісних факторів, надійності, стійкості діяльності у складних кризових ситуаціях виділяються також: спрямованість особистості, інтелект, схильність до домінування та до ризику.

Спрямованість особистості, що є певним стрижнем особистості, проявляється в тому, що в різних ситуаціях люди, що мають різні індивідуально-психологічні особливості, ставлять перед собою різні цілі, причому в людини з високою спрямованістю конкретна послідовність цілей проявляється незалежно від особливостей ситуації.

Поведінка людини в кризових ситуації залежить не лише від об'єктивних умов, але й від того, наскільки адекватно ці умови відображаються в її свідомості. Ступінь же адекватності відображення цих ситуацій в значній мірі залежить від її індивідуальних якостей. Так, люди, що відрізняються, наприклад, слабкістю нервової системи, звичайно завищують ступінь глибини кризи. Людям же з сильним спонуканням до досягнення мети властиво, іноді, навпаки, занижувати рівень небезпеки.

У психології проблема впливу важких ситуацій на людину аналізується головним чином у плані вивчення наслідків фрустрацій.

Фрустрація (лат. – *frustratio* – обман, марне очікування, розлад) визначається як стан, викликаний двома моментами: наявністю сильної мотивованості досягти мети (задовольнити потребу) і перепона, яка перешкоджає цьому досягненню. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть виявитися зовнішні та внутрішні чинники різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, інтелектуальна недостатність), соціокультурні (норми, правила, заборони), матеріальні (гроші). В тому випадку, якщо людина втратила орієнтацію на початкову, фрустровану мету при зіткненні з певною перешкодою ми можемо говорити про появу кризової фрустраційної поведінки.

Поняття "фрустрація" звичайно визначають або як несприятливі обставини, які гальмують або заважають досягненню певної мети, або як стан, який виникає при неможливості реалізації мотивованої поведінки. Саме такий стан виникає під час кризи. Фруструючі події приводять до певного типу поведінки. Так, елемент психологічної боротьби в процесі досягнення намічених цілей, генерує емоцію гніву, яка при відсутності можливості спрямувати її "за призначенням", може бути зверненою або на себе, що викликає синдром депресії, або на найближче оточення, що веде до конфліктів. Результатом же фрустрації, пов'язаної з прагненням відповідати суспільним нормам, коли людина не виправдовує покладених на неї надій, буває емоція сорому, а при критичному ставленні ззовні - гнів.

Прагнення відповідати суспільним нормам може також служити стресогенним фактором, якщо людина належить одночасно до двох чи більше суспільних груп, що ставлять їй суперечливі вимоги. Серед загального числа реакцій на фрустрацію виділяють позитивні й негативні. До позитивних реакцій відносять конструктивні вирішення здолаття перешкод, які заважають досягненню мети. Негативні реакції на фрустрацію можуть викликати різні форми неконструктивної поведінки.

Враховуючи все вище означене, та звертаючись до аналізу літератури ми маємо можливість дослідити причини кризи. Так, спираючись на погляди В.В. Нуркової та К.М. Василевської [6], ми вважаємо, що до суб'єктивних чинників можна віднести:

– чинник вірогідного прогнозування – виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює вірогідність настання певної події;

– вітальний чинник, який виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати у певній ситуації; людині здається, що вона не перенесе цих умов, не зможе з ними змиритися ;

– когнітивний чинник, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми ;

– поведінковий чинник, тобто відсутність сформованих моделей поведінки;

– екзистенціальний чинник або відчуття втрати сенсу, «екзистенціальний вакуум».

Згідно із дослідженнями Л.В. Сафонової [9], до головних об'єктивних чинників, що викликають стан напруги, відносяться:

– підвищене навантаження: фізичне, фізіологічне, емоційне, інформаційне, робоче, підвищені вимоги до результатів діяльності, усвідомлення високої відповідальності;

– вихід за межі комфортної або прийнятної для даного суб'єкта інтенсивності взаємодії із зовнішнім середовищем :надмірна інтенсивність стимулів, потоку інформації, спілкування, що поступають із зовнішнього середовища;

– перешкоди на шляху задоволення потреб, досягнення мети та вирішення завдань: конфлікти, блокована потреба в стійких інтимних міжособистісних зв'язках, емоційно насичених відносинах, а також неможливість періодично бути на самоті;

– фізичні та психічні травми: тривога за долю близьких, утрата близьких людей, позбавлення умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації, розкриття потенціалів особистості.

Крім того, на думку Л.М. Юр'євої [10], причиною виникнення кризового стану можуть бути також і чинники середовища, зокрема:

– зміни у соціокультурному середовищі. Періоди економічних криз, нестабільної ситуації в країні, що викликають зростання тривожності, песимістичних установок, почуття соціальної непотрібності та втрати перспективи;

– гострі стресові ситуації, викликані подіями, небезпечними для життя. Це ситуації, що виходять за рамки звичного людського досвіду. До них відносяться стихійні лиха, війни.

– фізичні бар'єри (наприклад, стіни в'язниці для засудженого чи лікарні для важкохворого).

Звичайно перелічені чинники не можна вважати вичерпними, тим більше, що вони досить динамічні, оскільки залежать як від самої людини, так і від ситуації (економічної, соціальної, політичної, сімейної тощо), яка постійно змінюється.

Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, на думку Л.С. Виготського, можна виокремити такі особливості кризи: важко визначений момент виникнення; хворобливі,

болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості [3].

Треба зауважити, що саме Л.С. Виготський зробив вагомий внесок у дослідженні критичних періодів. Саме він порівнював стабільні та критичні стани в розвитку дитини. Вчений зауважував, що у відносно стабільному періоді дитина розвивається в основному в результаті мікроскопічних змін її особистості, які нагромаджуються до певного рівня, а потім в результаті стрибка (кризи) з'являються певні вікове новоутворення.

Стабільні періоди вивчені значно повніше, ніж кризові. У період кризи розвиток набирає стрімкого, іноді катастрофічного характеру, який Виготський порівнює з революційними змінами. Стабільний період характеризується гармонією між середовищем і ставленням дитини до нього, критичний – дисгармонією, суперечністю. Розвиток у стабільний період сприяє розвитку нової структури особистості. Це порушує гармонію між дитиною і оточуючим середовищем. Виникає суперечність, яка свідчить, що підростаюча особистість переростає спосіб свого існування. Вона прагне перейти на наступну вікову сходинку, а соціальні умови утримують її на попередній стадії. Виникає криза. Він вважав, що переломні, критичні періоди в житті дитини обумовлені внутрішньою логікою самого процесу розвитку.

За Л.С. Виготським, у критичні періоди виникають такі новоутворення, які не зберігаються у наступному віці, а лише беруть участь у розвитку, що приводить у стабільні періоди до більш стійких новоутворень.

Розвиток у критичних періодах часто супроводжується більш або менш гострими конфліктами дитини з оточуючими. Дитина стає відносно важковиховуваною, тобто, іншою по відношенні до самої себе попередньої. Останнє означає, що особливості поведінки не можуть виступати ознакою кризи. Лише при виявленні змін у поведінці (як правило в сторону її погіршення) можна ставити, і то лише як гіпотезу, діагноз – криза. Криза не є одномоментним актом. Л.С. Виготський ввів поділ критичного віку на передкритичну, власне критичну і посткритичну фази. У першій фазі виникає суперечність, у другій – суперечність загострюється і досягає кульмінації, а в третій фазі відбувається розв'язання суперечності через виникнення нової соціальної ситуації розвитку, тобто через налагодження нової гармонії між дитиною і середовищем [3].

С.В. Гризлов [4] теж розглядає низку особливостей психологічної кризи. Він стверджує, що психологічною особливістю кризи є тісний зв'язок суб'єкта з подіями, що відбуваються, високий ступінь значущості події, що відбулася, для людини. Саме ступінь значущості буде визначальним чинником у тому, чи приведе дана подія до яких-небудь переживань або залишиться майже непоміченою. Відомо, що часто події глобального характеру (такі як катастрофи, стихійне лихо, озброєні конфлікти та ін.), не

знаходять видимого відгуку у внутрішньому світі людини тоді, якщо не зачіпають деяких основ її існування. Водночас, незначна для стороннього спостерігача подія здатна призвести до розвитку психологічної кризи, що супроводжується обтяжливими переживаннями і поведінкою з переважанням деструктивних тенденцій. Значна роль у цьому належить попередньому досвіду людини, суб'єктивній оцінці успішності подолання нею проблемних ситуацій у минулому.

Однією із суттєвих характеристик психологічної кризи як проблемної ситуації, на думку С.В. Гризлова, є втрата контролю над ситуацією, що розгортається у внутрішньому, суб'єктивному світі людини [4]. Втрата контролю приводить до неадекватної оцінки подій і самого суб'єкта, пов'язаного з цими подіями. Часто це виявляється у спотвореному сприйнятті свого «Я» і навколишнього світу, коли зі всього можливого спектру суб'єктивних оцінок домінують крайні, полярні значення. Формується суб'єктивне уявлення про ситуацію як про безвихідну, нерозв'язну. Подібний підхід до сприйняття особистої ситуації приводить до значного звуження діапазону ефективних стратегій поведінки, що, у свою чергу, приводить до нездатності відновити контроль над ситуацією і власними діями.

В.М. Заїка зауважує, що суб'єктивне переживання кризи залежить від впливу низки чинників, зокрема, характеристики самої життєвої кризи (вид кризи); обставин, в яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення); особливостей особистості того, хто переживає кризу (вік, життєвий досвід, темперамент, здібності, структура відносин людини, ієрархія цінностей, акцентуації характеру); соціального статусу особистості (статус людини в суспільстві, виконувані ролі, визнання, авторитет, влада, досягнення) [5].

Разом із тим особистість, яка знаходиться в стані кризи, розглядається як невірноважена система. Саме тому О.М. Александрова вважає за можливе назвати кілька типових ознак кризи [1]. Зокрема, дослідниця вказує, що загальновідомим проявом є порушення картини сну: наприклад, деякі люди відносно швидко засинають, але прокидаються вночі або зовні звичайний нічний сон може не давати освіжаючого ефекту. Можуть також порушуватися апетит і травлення, загострюватися хронічні захворювання. Люди, котрі не відвідували лікарів до моменту кризи, активно починають лікуватися, знаходити у себе різні захворювання. Інші ознаки кризи – фізична та психічна утомленість без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шії і плечах. Розлад функцій уваги і пам'яті, а також зниження або втрата інтересу до сексуальних відносин майже неминуче супроводжують протікання кризи, хоча у деяких людей інтерес до сексу і потреба в ньому загострюються, оскільки несуть захисний, компенсаторний характер.

Найтипівішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія. Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть

бути названі нав'язливі думки та активізація примітивних захисних механізмів особистості, в першу чергу таких як проекція, витіснення, заперечення, ізоляція. Високий рівень тривожності заповнює свідомість людини, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються. Подібний процес відбувається, коли людина пригнічена або розгнівана. У зв'язку із цим, іноді саме реакція на вихідну подію викликає більшу шкоду, ніж подія сама по собі.

У важких кризових ситуаціях у одних людей настає істеричний стан, в якому вони не усвідомлюють всієї важкості положення, у інших - душевний стан порушується лише після безпосередніх стресових впливів, коли людина усвідомлює те, що сталося. Найбільш частою формою реакції на кризову ситуацію є реактивна, або психогенна, депресія, що характеризується песимізмом. При загрозливих критичних ситуаціях - приниженні, зраді, нападі, несправедливості - часто проявляється агресивність або токсикозоманічна реакція (використання алкоголю, наприклад, з метою пригнічення почуття страху, сорому, туги).

6.2. Шляхи подолання кризових станів

Для того, щоб вплив стресу під час кризи на організм був якомога меншим, необхідно навчитися контролювати свої реакції на стресові ситуації. Для цього основним принципом має стати постійний самоконтроль. Якщо слідувати деяким простим принципам, то можна долати неприємні ситуації з найменшими втратами. До числа таких принципів (рекомендацій), які полегшать проживання кризи, можна віднести наступні:

- Ведення особистого щоденника. Рекомендується записувати туди все те, що стосується важливих для людини подій, переживань, тілесних відчуттів, думок і ставлення до подій. Такий щоденник допоможе краще усвідомлювати, що відбувається, а також відокремлювати одне переживання від іншого.

- Знаходження внутрішньої опори. Світ навколо валиться, все перевертається з ніг на голову, і, щоб це пережити, необхідно знайти острівця стабільності в цьому світі хаосу. Таким островцем стабільності і опорою може бути переконаність у справедливості світу, в його доброзичливості. Людина є важливою частинку цього світу і можете контролювати своє життя. Подібні установки дозволяють переживати відчай і самотність, не руйнуючись, зберігаючи віру в майбутнє і життя знову набуде сенсу.

- Переживання всього, що відбувається. Непотрібно тікати нікуди, від себе не втечеш, навпаки потрібно усвідомлювати свої почуття. Відокремлювати їх один від одного. На це потрібні неабиякі зусилля і ресурси.

Нам би хотілось дати конкретні поради людям, що потрапили в скрутне становище, сподіваючись, що це допоможе їм впоратися зі своїми непростими переживаннями та емоціями:

- намагайтеся бути спокійним, триматися - в цьому ваша сила;

- майте мужність приймати речі такими, які вони є;
- частіше приєднуйтеся до природи: спостерігайте мерехтіння вогню, слухайте шум води, що ллється, звук дощу, спів пташок. Не завадить послухати хорошу музику, відвідати театр;
- поговоріть з людьми, котрі вже переживали особистісні кризи. Ви відчуєте, що ви не одні стикнулися з такою проблемою, чужий досвід буде вам корисний у плані відкриття нових засобів переживання кризи;
- пам'ятайте про те, що криза має кінець. Іноді на вас може накопитися безвихідь. Вам буде здаватися, що кінця і краю не видно з цієї проблеми. У ці хвилини не забувайте про те, що кінець обов'язково буде, і він буде хорошим. Все залежить тільки від вас. Зберігайте в собі оптимізм навіть у найважчі хвилини;
- постарайтеся бути філософом по життю, тоді життя сприйматиметься трохи простіше;
- кризу не зустрічайте в боксерській стійці, краще представляти, що вона пронесеться повз вас;
- посвячайте в свої проблеми близьких людей, яким ви довіряєте, які вміють слухати, а не засуджувати, тому що розмова допомагає проаналізувати ситуацію і зняти напругу;
- даремно не витрачайте час на побоювання і тривоги, краще шукайте в подіях позитивні сторони;
- більше себе любіть;
- з будь-якої ситуації шукайте вихід, він є. Прислухайтеся до порад спеціалістів, але це ваше життя і тому проблему вирішувати саме вам;
- допомагайте іншим, життєвий досвід може стати в нагоді і самому;
- не переставайте боротися і не зневірятися;
- вчіться відокремлювати факти від внутрішніх емоцій;
- спробуйте подивитися на ситуацію з іншої точки зору, відмінної від тієї, яка була раніше;
- не забувайте, що фізичні навантаження допомагають на деякий час забути про проблеми і дати відпочинок мозку;
- не вживайте алкоголь з метою втопити в ньому всі проблеми - це тільки поглибить існуючі біди;
- знайти собі заняття до душі, що принесе багато приємних емоцій і допоможе розслабитися;
- думати тільки позитивно і налаштовувати себе на позитивний результат;
- використовуйте самонавіювання, для цього складіть список пропозицій, які позитивно впливають на емоційний стан, і промовляйте їх;
- можете плакати і кричати, якщо вважаєте, що це вам необхідно і від цього стає легше;
- витримайте паузу, перш ніж реагувати на різку ситуацію, пауза дасть можливість заспокоїтися;

- прогуляйтесь по красивих місцях, це розслабляє і зменшує негатив;
- складіть список улюблених справ, виберіть з нього що-небудь і займіться цим;
- займіться чимось знаковим для вас, занурюйтесь в роботу, виконуйте творчі роботи. Як правило, це прекрасно відволікає від проблем і допомагає поглянути на проблему з іншого боку, а іноді і побачити з усього цього вихід;
- в окремих випадках, коли не вдається себе контролювати, коли криза глибока і затяжна звертайтеся за допомогою до психолога.

Допомогу і підтримку потрібно шукати у людей, яким можна повністю довіритися. Такі люди дійсно можуть стати опорою і плечем в непростих життєвих ситуаціях. І ніколи не будемо забувати, що положень безвихідних не буває, вихід завжди знайдеться. Пройшовши через кризу, людина здобуває новий досвід, нові знання і навички. Після кризи багато ситуацій, що здавалися важкими, будуть сприйматися легше. Набутий досвід стане у нагоді на майбутнє.

Підсумовуючи, можна сказати, що криза, як правило, несподівана та неконтрольована. Вона може бути пов'язана з утратою, неприємним відкриттям, приниженням, образою, вона приносить невизначеність і порушення в повсякденне життя. Часто криза загрожує індивідуальному уявленню про себе, ідеальному образу «Я» та особистим планам на майбутнє. Разом із тим, поняттям «криза» в житті людини позначають одночасно як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися до більш високого рівня буття, оскільки ті шляхи, які використовує суб'єкт для подолання кризи, надалі визначають його долю. Саме тому так важлива підтримка людини у ситуації кризи.

Наше життя все пронизане кризами та стресами. Осмислення впливу різних кризових ситуацій на наш емоційний стан і на організм може допомогти навчитися зустрічати багато проблем без посилення такого впливу на психіку. Це також допоможе зрозуміти ступінь суттєвості будь-якої кризи і те, як можна з нею боротися. При цьому найважливішим вважається те, що проблему необхідно вирішувати, а не тікати від неї. Втеча не може привести до позитивного фіналу, іноді вона тільки погіршує ситуацію.

У сучасному світі, коли люди, що живуть в ногу з часом, не стоять осторонь від різних проблем у нашому житті, повинні обов'язково знати, що ж таке криза і як вона впливає на психіку. Усвідомлене вміння справлятися з ситуаціями, допоможе уникнути усіляких захворювань, продовжить повноцінне життя і дозволить, по можливості, не допустити подібних особистісних проблем в майбутньому. Безсумнівно, головна роль в оздоровленні всієї нації покладена на уряд країни, який має прагнути до поліпшення військово-політичної, соціальної та економічної ситуацій. Але чимало залежить і від самих членів суспільства, їх реакції на події, що сталися, подальші їх вчинки для стабілізації свого емоційного стану. Так як не буває безвихідних положень, є тільки люди, які не бажають змінювати

себе, свій погляд на життя і відмовляються вирішувати свої нагальні проблеми. Не потрібно забувати, що наше самопочуття повністю залежить від власної поведінки. Людина сама здебільшого визначає, яким буде її життя. Потрібно усвідомлено прагнути до вирішення своїх проблем, позитивно налаштовувати та мотивувати себе. Постійно намагатися жити в злагоді з самим собою та з людьми, що оточують нас, навчитися бути щасливим всупереч усьому.

РОЗДІЛ 7. ОСОБЛИВОСТІ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА СТАЛИХ ТА КРИЗОВИХ СТАДІЯХ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

7.1. Психологічні характеристики аутодеструктивної поведінки

Нормативні вікові кризи виникають на всьому протязі онтогенезу людини при переході від однієї вікової сходинки до іншої і являють собою нетривалі за часом періоди, в які відбуваються різкі психічні зміни, зумовлені системними якісними змінами у різних сферах життя та діяльності особистості. Термін криза походить від грецького слова *κρίσις* – рішення, поворот і свідчить про перехідний стан, переломному періоді процесу.

Термін «вікові кризи» був введений Л.С. Виготським (1984) та визначений ним як цілісні зміни особистості, що виникають при зміні стабільних періодів розвитку. Л.С. Виготський зазначав розмитість меж кризи та неможливість точного визначення її початку та закінчення [22].

Криза в нормі охоплює період від кількох місяців до року. При несприятливому збігу обставин відбувається порушення афективно-когнітивної рівноваги психічної діяльності, що може значно збільшувати часовий проміжок кризи. Дезорганізація викликає порушення адаптаційних механізмів особистості, що проявляється у розвитку дисбалансу конструктивних і деструктивних тенденцій психічної діяльності, наростання яких призводить до формування аутодеструктивної поведінки.

Періоди вікових криз представляють собою нормативні зміни, що відбуваються у процесі нормального психічного розвитку особистості. В онтогенезі виділяються стабільні і кризові етапи розвитку. Стабільні – охоплюють проміжки тривалі за часом, при цьому особистісні зміни, що відбуваються, мінімальні і вирішального значення не мають, але без цих змін перехід на новий рівень розвитку неможливий, оскільки саме вони, накопичуючись кількісно, призводять до якісного стрибка у особистісному розвитку. При цьому в структурі особистості на всіх вікових етапах розвитку особистості виникають стійкі новоутворення, які можуть бути як позитивними так і негативними. Тривалість, гострота і специфіка протікання стабільних і кризових періодів розвитку залежать від індивідуальних особливостей особистості, а також від соціальних і мікросоціальних умов її існування.

Ймовірність виникнення й розвитку аутодеструктивної поведінки збільшується у періоди вікових криз, ступінь стресогенності яких залежить від ряду факторів [17]:

- біологічних (спадковість, природжені особливості людини, наявність психічних відхилень чи захворювань);

- фізіологічних (соматичний стан організму, робота ендокринно-регуляторної та нейрофізіологічної систем організму, здатність до саморегуляції і самоорганізації організму);

- психологічних (особливості особистості; неможливість задоволення потреб, що визначають цінності етапів стабільного розвитку індивіда, які йдуть слідом за віковими кризами; специфіка криз індивідуального розвитку

особистості; ступінь уразливості суб'єктивно значимих ціннісних мішеней особистості).

- соціально-економічних (демографічні фактори, міграція, імміграція, політична обстановка, соціальні та військові конфлікти, матеріальне становище, голод, житлово-побутові умови, зайнятість/безробіття, рівень медичного обслуговування, соціальні стосунки та ін.);

- техногенних (техногенні аварії та катастрофи, транспортні аварії, серійний випуск небезпечної техніки, порушення БЖД, інформаційне перевантаження й ін.);

- культурних (освіта, релігія, відмінність культурних цінностей, проблеми кроскультуральної адаптації, урбанізація);

- екологічних (екологічні фактори – всі складові елементи природного середовища, що впливають на існування і розвиток живих організмів Відомі три основні групи екологічних факторів (П.С. Погребняк, 1968): абіотичні (склад повітря, води, ґрунту, ступінь освітлення, вологості, величина температури, тиску, рівень радіація тощо), біотичні (форми взаємодії між організм-хазяїн-паразит) та антропогенні (форми діяльності людини);

- природних (природні катастрофи, кліматичні зміни).

Наприклад, техногенні аварії і катастрофи викликають негативні зміни навколишнього середовища, що здатне викликати необоротні генетичні зміни у живих організмів на індивідуальному або популяційному рівнях.

Природні екосистеми мають велику здатність до самовідновлення, однак безперервне забруднення навколишнього середовища (питної води та атмосферного повітря), руйнування ландшафтів при видобутку корисних копалин, виснаження природних ресурсів, утворення штучних водойм або осушення місцевості призводять до стійких порушень природної рівноваги. Еволюційна здатність живого організму до адаптації має певні межі і негативні зміни умов існування неминуче викликають незворотні зміни стану людського здоров'я.

Регуляція людського організму залежить від якості функціонування ендокринної, нервової, імунної та психічної систем. Зміни параметрів зовнішнього середовища у поєднанні з індивідуальними особливостями можуть викликати порушення функціонування систем регуляції людського організму, що чинить вплив на формування та розвиток аутодеструктивної поведінки. Слід враховувати, що технологічний розвиток чинить істотний вплив на соціум та людську особистість. Сучасні темпи розвитку цивілізації випереджають біологічну і психологічну адаптацію людини до умов, які змінюються, що призводить до зниження популяційного адаптивного потенціалу в цілому [13].

Глобалізація веде до стрімкого збільшення міжкультурних контактів, викликаних діловими і туристичними поїздками, еміграційними і міграційними процесами (переміщення трудових мігрантів, вимушені переселенці, пов'язаних з воєнно-політичними конфліктами або техногенними катастрофами). Процес адаптації до нової культури супроводжується стресом («культурним шоком») [47], що проявляється в

посиленні напруженості, тривоги, виникненні відчуття неповноцінності й власної непотрібності. Глибина стресу залежить від ступеня дистанції між вихідною культурою і тією, до якої людині доводиться пристосовуватися і визначається мовним бар'єром, відмінностями звичаїв, традицій, різницею менталітетів, обумовлених не тільки історичними, соціально-економічними, національними і політичними особливостями, але й різними природно-кліматичними умовами, що також потребують адаптації організму [50].

При цьому потрібно розрізняти поняття еміграції та імміграції, оскільки відрізняються вони не тільки за визначенням (емігрант – той, що виїхав з країни, іммігрант – той, що в'їхав), але і за причинами, за якими людина залишає свою країну. Імміграція є результатом свідомого раціонального рішення, до якого людина готується. Наприклад, це може бути пошук країни, що, на думку іммігранта дозволяє йому краще себе реалізувати у професійній сфері, чи покращити свій матеріальний стан або створити більш благо приємні умови для освіти своїх дітей та проживання власної родини. Для кращої адаптації людина вивчає мову країни, в яку хоче переїхати, її історію та закони, тому культурна адаптація відбувається менш болісно та у більш короткі строки.

Еміграція – це вимушений захід, коли для громадянина певної держави створились неприйнятні умови для його подальшого існування, які, навіть можуть загрожувати його життю та життю його близьких. Це може бути викликане як соціальними причинами (військовими діями, кримінальною ситуацією), економічними (голод, низький рівень життя) так і небезпечною екологічною обстановкою. Психологічно еміграція переживається значно важче, оскільки умови існування вимушених переселенців, зазвичай значно гірші, ніж були раніше, знайти роботу за фахом дуже складно, до того ж людина не готова до сприйняття іншої культури і тому, що переживає значний стрес, оскільки виїзд з батьківщини не є результатом її власного добровільного рішення, а став наслідком непередбачених обставин, що від неї не залежали. Проживання у країні, мова, культура та закони якої не є для емігранта звичними, а також нерідко специфічне ставлення до таких людей у місцевих жителів виступають у якості додаткових психотравмуючих факторів що поглиблюють психологічну кризу та стрес від знаходження у чужій культурі.

Саме кризові ситуації є причиною різкої переоцінки індивідом власного ставлення до життя. При цьому життєві цілі блокуються, розрив між «бажаним» і «дійсним» збільшується, стимули до діяльності нівелюються, відбувається інверсія ціннісного ставлення до життя і смерті, у результаті чого страх перед життям починає домінувати над страхом смерті.

Аутодеструктивна поведінка проявляється в аутоагресії і спрямована на нанесення прямого або непрямого збитку власному соматичному або психічному здоров'ю, коли дії людини несуть загрозу цілісності та розвитку власної особистості [25; 1, С.149-154]. А.А. Руженков, Г.А. Лобов, А.В. Боева, (2008) вважали аутодеструктивними навмисні дії, наслідком яких є фізичне або психічне руйнування особистості, яке не має усвідомленої мети

позбавлення себе життя [38]. Е.В. Змановская (2003) до аутодеструктивної поведінки відносить суїцид, як навмисне і свідоме самогубство [24].

Аутодеструктивна поведінка є комплексним багатоаспектним явищем, що проявляється на різних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. Аутоагресія представляє собою специфічну форму поведінки особистості в екстремальних кризових умовах. Аутоагресивна поведінка – це заподіяння шкоди своєму психічному або фізичному здоров'ю. Аутоагресія являє собою особливий вид агресії. Якщо агресія – напрямок негативних дій по відношенню до іншої особи, то, наприклад, при неможливості прояву агресії до іншої людини може бути перенесення агресії на себе. Таким чином, аутоагресивна поведінка здатна виникнути, коли об'єкт і суб'єкт агресії збігаються. Суїцид являє собою крайню ступінь аутоагресії. Аутоагресивна поведінка проявляється в двох формах: самогубстві та самопошкодженні [32]. К. Меннінгер вважав суїцид специфічним видом смерті, який припускає три невід'ємних елемента: вмирання, вбивства і жертви вбивства [33]. Аутоагресія і саморуйнуюча поведінка взаємопов'язані. Найвищою формою аутодеструктивної поведінки та крайнім проявом аутоагресії є суїцид.

Суїцид – складний біосоціальний феномен, що виникає в результаті несприятливого впливу на людину індивідуально-особистісних, соціокультуральних та природних факторів. Зміст і значення суїцидальної поведінки змінювалися на різних етапах історичного розвитку суспільства. Так, суїцид сприймався як гідне завершення життя в античності (Рим, Стародавня Греція); був наслідуванням звичаєм, демонстрацією мужності у самураїв (Японія) [10]; входив у число релігійних ритуалів (Індія, Китай) [11]; засуджувався суспільством і переслідувався законом у народів, що сповідують християнство (Росія, Англія, Франція, Німеччина та ін.) [18], мусульманство (Аравія, Персія та ін.) [14], іудаїзм (Ізраїльсько-Іудейське царство, Вавилон, Південна Месопотамія, Ассирія, Фінікія) [10].

Види і способи самогубств обумовлені специфікою психологічного клімату у різних соціальних утвореннях і залежать від особливостей релігії та культуральних особливостей, домінуючого світогляду, характеру народних звичаїв і традицій, поширеності певних поведінкових моделей у суспільстві та від рівня їх соціальної оцінки, які у процесі історичного розвитку можуть змінюватися. Відзначаються достовірні відмінності в ризику суїцидальної поведінки між представниками різних етнічних груп. Наприклад, високий рівень, порівняно з іншими національностями, відзначається в угро-фінського населення. У США суїциди у білих зустрічаються в 2,5 рази частіше, ніж у темношкірого населення, а в індіанців частіше, ніж у білих [48]. У різних етнічних групах ставлення до суїциду розрізняється. Також розрізняються прояви аутоагресії у представників різних етносів у межах однієї країни.

Відповідно до існуючої в офіційній медицині точці зору, у XIX столітті суїцид розглядався як хвороба, психічна аномалія (Ж.Д.Е. Ескіроль, Д.П. Фальєр, Н.В. Пономарьов, П.Р. Розанов, В.П. Лебедєв, Л.М. Дрознерс). Дана думка зберігалася протягом всього XIX століття. Більшість психіатрів:

С. Корсаков, М.І. Сікорський, С.А. Баженов, С.А. Суханов вважали, що самогубства можуть здійснюватися під впливом певних обставин психічно здоровими людьми.

Друга половина ХХ століття характеризується появою багатьох теоретичних концепцій (психоаналітичних, когнітивних, навчання), які трактують аутоагресію в залежності від ведучих факторів.

Одними дослідниками суїцидальна поведінка розглядається в рамках когнітивних порушень, пов'язаних з емоційними порушеннями (А. Antoon Leenaars, Aaron Beck). Іншими найбільше значення надається соціальним чинникам, наприклад, факторам навчання в процесі соціалізації (концепція D. Lester). За концепцією Роналда Мариса (Ronald W. Maris) домінуюча роль у розвитку аутоагресивної поведінки належить копінг-фактору. На думку А.А. Реана, аутоагресія є складним особистісним комплексом, що функціонує на різних рівнях. А.Р. Амбрумовою у 1971 році була запропонована концепція, згідно з якою суїцид є наслідком соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту, який вона переживає. Соціальні й особистісні чинники аутоагресії досліджуються у роботах О.Г. Пасічного, О.М. Моховикова, В.В. Сулицького. Аутоагресію вважали природженою інстинктивною рисою індивіда З. Фрейд, А. Адлер, Е. Фромм. В.І. Полтавець та В.С. Первий, навпаки, вважають її специфічною формою інстинкту самозбереження.

М. Фарбер вивів закон, згідно з яким частота самогубств у кожній популяції прямо пропорційна кількості індивідів, що відрізняються підвищеною ранимістю і масштабом лиха, що є характерним для даної популяції. За законом Фарбера суїцид найбільш імовірний, коли легко ранима людина виявляється в екстремальному стані.

Мотивації аутоагресивної поведінки присвячені роботи Е. Шнейдмана, К. Маннінгера, В.В. Сулицького, О.М. Моховикова, О.М. Вроно, Д. Васерман. Н. Фарбероу до поведінки, що саморуйнує, відносив не лише завершені самогубства, але й адикції, невиправдану схильність до ризику, необачний азарт, зневагу лікарськими рекомендаціями, трудовоголізм та ін.

Згідно з визначенням ВООЗ суїцидом вважаються навмисні дії людини стосовно себе самої, які призводять до загибелі. Виділяють два типи суїцидальної поведінки (МКБ-10, ICD-10) [44]: Пряма суїцидальна поведінка має внутрішні (антивітальні думки, суїцидальні задуми, суїцидальні наміри) і зовнішні (суїцидальні висловлювання, суїцидальні спроби, завершені суїциди) форми прояву.

Непряма суїцидальна поведінка – свідомо ризикована поведінка, небезпечна для життя, яка не ставить кінцевою метою власну смерть. Існує поняття фокального (прихованого) суїциду (Menninger K., 1938) – вчинення аутоагресивних дій, метою яких не є добровільна смерть, однак вчинення яких ставить життя під загрозу. Дж. Мерло описував цей феномен як «прихований суїцид» (Meerlo J., 1968), Д. Лестер – як навмисний пошук стресових ситуацій (Lester D., 1971), а А. Вейсман з колегами називали таку

поведінку життєзагрозливою. Саме до такої поведінки належать саморуйнуюча та адиктивна поведінка.

Концепцію аутодеструктивної поведінки запропонував Н.Фарбероу (1980). У книзі «Багатолике самогубство» автор описав форми поведінки, які до того часу не вважались аутодеструктивними. Так до поведінки, що саморуйнує, він відніс не лише завершені самогубства, але і хімічні адикції (зловживання різними речовинами: тютюном, алкоголем, наркотиками); ризиковані види спорту, необачний азарт, зневагу лікарськими рекомендаціями, трудоголізм, проституцію, делінквентну поведінку й ін. [45].

Американський дослідник Н.Б. Табачник [49]. вважав, що аутодеструктивна поведінка сприяє просуванню індивіда у напрямі більше ранньої фізичної смерті. Саме в осіб, що страждають інтернет-адикцією частіше відзначаються: депресивні розлади з підвищеним ризиком розвитку суїциду [46]. порушення аутосоматичного сприйняття, емоційна нестійкість [21], схильність до інтелектуалізації, негативізму, нетовариськості, занижена самооцінка, гіперболізовані уяви про ідеальне «Я», схильність до відходу від проблем й уникненню відповідальності, існування однієї або більше фрустрованих потреб [39], почуття самотності [39, 43].

Самогубство розділяють на два основних типи: незапланований (*імпульсивний*) та запланований (*раціональний*). Незапланований тип суїциду характеризується раптовістю виникнення аутоагресивної реакції і швидкістю її реалізації. Частіше зустрічається у незрілих особистостей, осіб з певними особистісними та віковими особливостями (максималізм в оцінках, невміння прогнозувати ситуацію, безкомпромісність, емоційна нестійкість, психологічна незрілість, інфантилізм, підвищена уразливість, неадекватний рівень самооцінки, егоцентризм, негативізм, навіюваність, надмірна збудливість, високий рівень тривожності). Схоєнню аутоагресивних дій сприяє алкогольне або наркотичне сп'яніння, що є в багатьох випадках каталізатором у прийнятті індивідом суїцидального рішення. Виникненню суїцидонебезпечних ситуаційно-імпульсних дій також сприяють психогенні або реактивні стани. Такі самогубства найбільш часто виникають у результаті сімейних, навчально-виробничих, інтимно-особистісних конфліктів або можуть з'явитися наслідком делінквентної поведінки. До раціонального типу відносять суїцидальну поведінку психічно здорових осіб, при наявності важкого невиліковного соматичного захворювання. Тип продуманих та ретельно підготовлених суїцидів більш характерний для осіб зрілого та похилого віку, які переживають стан глибокої психологічної кризи. Думка про добровільну та своєчасну з точки зору суїцидента смерть, приходить після визначення ним негативних перспектив свого подальшого існування.

В результаті фруструючого впливу на психіку індивіда кризової ситуації відбувається зміна особистісної установки, що виражається в переоцінці його ставлення до життя, зміні світовідчуття, встановлення стійкого песимістичного забарвлення світогляду, оцінок і суджень, появи

антивітальних думок, видозміні й подальшому переструктуруванні ціннісної ієрархії, блокуванні життєвих цілей. Дана форма суїциду носить запланований, добре підготовлений, ретельно продуманий характер, використовується інформація про ступінь летальності способу, що застосовується, ступеню токсичності речовин, які вживаються та швидкості їх впливу на організм. Подібні суїцидальні дії рідко не закінчуються летальним результатом. Запланованій смерті можуть заважити термін придатності лікарського препарату або отруйної речовини, невірно розрахована сила механічного впливу, випадкове втручання сторонньої особи і своєчасне надання необхідної допомоги та інше). Такі незавершені суїциди мають тенденцію до повторення. Чим більше глибина і значущість існуючої конфлікту для особистості, чим менше можливість реального вирішення кризової ситуації, тим більша ймовірність повторення суїцидальної спроби.

Аутоагресивні суїцидальні дії виражають крайню ступінь негативного ставлення індивіда до самого себе. Одним з варіантів агресивної поведінки є аутоагресивна поведінка, що характеризується злиттям суб'єкта і об'єкта агресії. Аутоагресія – одна із складових самосвідомості суїцидента [4, С.40-41]. При аутоагресії негативне ставлення суїцидента до самого себе досягає найвищого ступеня. Аутоагресія являє собою складний комплекс, в якому задіяні як емоційна сфера, так і когнітивний компонент. Аутоагресивність проявляється в схильності індивіда до специфічного емоційного, когнітивного і поведінкового реагування, що виражається в заподіянні шкоди власному соматичному або психічному здоров'ю з метою зміни себе насильницьким шляхом, тобто виміщення внутрішньої негативної енергії спрямовано на пошкодження власного тіла (Д. Мак-Фарланд, 1988) [31]. Як правило, суїциденти схильні до перебільшення власної провини, визнання неправильності, помилковості своїх вчинків значно частіше, ніж до самовиправдання. Якщо суїцидент займає позицію самовиправдання, це найчастіше приймає форму заклику до поблажливості оточуючих по відношенню до його вчинків. Нерідко, аутоагресії передують гетероагресії щодо тих, кого суїцидент вважає винними у ситуації, що склалася.

Аутоагресія може мати інверсовані форми вираження: зміщеної активності (при неможливості вираження агресивної реакції суб'єкта до об'єкта, тобто являє собою аутоагресивну агресію); перенесеної активності (при збереженні форми поведінки аутоагресія суб'єкта переадресується об'єкту; тобто є агресивною аутоагресією) [40, С.10].

Аутоагресія є однією зі складових у розвитку особистісної дезадаптації і наслідком песимістичної установки суїцидента на власні майбутні перспективи. Дослідник суїциду І.В. Полякова зазначає: «... при аутоагресивній поведінці в стані вираженого афективного напруження істотними є два моменти: наявність конфліктної ситуації і особлива структура особистості, її готовність розцінити психотравмуючу ситуацію як нерозв'язну і суїцидогенну» [36, С. 110].

Дезадаптація особистості може бути наслідком порушення

комунікативної системи, ломки звичних життєвих стереотипів внаслідок міграції, еміграції, вимушеного переселення; особистих мотивів, пов'язаних з втратою значимої близької людини, розривом стосунків, що мають велике значення); невиліковних соматичних або психічних захворювань, інвалідизації; учбово-професійних і побутових конфліктів (відрахування з учбового закладу, безробіття, переживання образи, несправедливості, сорому, страху розголосу та інше); девіантної та делінквентної поведінки; адиктивної поведінки, аутоагресивної та суїцидальної поведінки.

Суїцидентам притаманний ряд особливостей, зумовлених складом особистості. Крайня ступінь вираженості певних характерологічних рис особистості при несприятливому збігу обставин здатна стати суїцидогенною. У сфері самосвідомості це неадекватний рівень самооцінки [підвищена-занижена]; самозвинувачення [інтрапунітивність, екстрапунітивність]; егоцентризм – самозаперечення; самовпевненість – невпевненість у собі), порушення цілепокладання [відсутність мети – прихильність до якої-небудь однієї мети]. Особливості емоційно-вольової сфери (емоційна нестійкість, імпульсивність – зацикленість на негативно забарвлених переживаннях, емоційна залежність; підвищена ранимість, недовірливість, схильність до формування песимістичного світогляду); динамічні особливості суїцидентів: високий рівень особистісної та ситуативної тривожності. Для суїцидентів характерне порушення вольового контролю (утруднений модус прийняття рішення – надмірна швидкість, безкомпромісність у прийнятті рішень; несамостійність – самостійність-залежність, категоричність у прийнятті рішень); у комунікативній сфері це (проблема спілкування: надмірна товариськість – нетовариськість; самотність; яскраво виражена потреба в емпатичному контакті) [9]. Підвищенню суїцидального ризику можуть сприяти: збудливість, емоційна лабільність, емоційна реактивність, сенситивність, експлозивність, імпульсивність у прийнятті рішень, інфантилізм, високий рівень тривожності. Наявність таких психофізіологічних і психомоторних симптомів, як рухове занепокоєння, порушення сну, втрата апетиту, тахікардія, вегето-судинні порушення, шлунково-кишкові розлади, підвищена нервозність та ін., також є ознаками кризи. Суїцидентам в більшості випадків, притаманний високий рівень ситуативної тривожності і тривожності, що є стабільною властивістю особистості, що цілком співпадає з висновком А.Р. Амбрумової і А.Р. Ратинова, які відзначали, що «... незрівнянно більш високий рівень тривожності, характерний для суїцидентів в поєднанні з... їх психологічним станом, створює підґрунтя для виникнення у них стресового стану, навіть за незначних приводів, в ситуаціях, що не провокують конфліктні переживання та стрес в осіб іншого складу» [2, С. 40].

Суїцидогенний комплекс є складною регулюючою системою взаємин внутрішнього світу особистості і зовнішнім середовищем, і залежить як від специфіки структури особистості, так і від її мотиваційної сфери. Система мотивації здатна змінюватися під впливом актуальності будь-якої потреби, активізуючи мотив необхідної діяльності для досягнення певної мети. Зміна

системи мотивації залежить від індивідуальних потреб кожного індивіда. У дисгармонійних особистісних структурах можливе одночасне існування різноспрямованих мотивацій, що належать до різних галузей сфер інтересів індивіда. Відсутність самоконтролю та адекватного контролю перешкоджають необхідній самокорекції, сприяють формуванню негнучкої, ригідної системи мотивації. Саме конфліктна ситуація формує суїцидальну мету, яка у подальшому перетворюється в самостійний мотив, що володіє спонукальною силою.

Установки та ціннісні орієнтації відіграють значну роль у формуванні і розвитку аутоагресивної поведінки. Установка – найбільш стійке психічне утворення в поведінці індивіда, що являє собою стан психофізіологічної готовності, схильності до певної діяльності. Установка має три складових компонента: когнітивний (пізнавальний) тобто образ того, що готовий пізнавати та сприймати індивід; емоційно-мотиваційний, емоційно-оцінний, що містить комплекс симпатій і антипатій до об'єкта установки; поведінковий, що виражається в готовності діяти певним чином відносно об'єкта установки [35, С.214-215]. Песимістична установка на майбутнє і депресивні стани знаходяться в тісному взаємозв'язку. Відомо, що песимістична особистісна установка важко піддається корекції. Певна ступінь особистісної паранояльності, зацикленості з фіксацією на власних переживаннях є характерною для переважної більшості осіб, що проявляють аутоагресію. При цьому паранояльність слід розглядати не як характерну особливість особистості, а як певний стан з усіма його ознаками і наслідками.

С.Л. Рубінштейн зазначав: «Саме те, що особливо значимо для людини, виступає, в кінцевому рахунку, в якості мотивів і цілей його діяльності і визначає справжній стрижень особистості» [37, С.26, 16]. Система цінностей є продуктом інтеграції різних особистісних цінностей притаманних різним індивідам, що відрізняються не тільки за ступенем значимості, мінливості й стійкості, але також, і по широті, конкретності й узагальненості уявлень, їх спрямованості і забарвленням. Ці цінності можуть чинити взаємний вплив, посилюючи або послаблюючи одна одну, нейтрально співіснувати або перебувати в опозиції. Сімейне середовище впливає на формування певної структури цінностей особистості, яка виступає в подальшому у вигляді індивідуальної норми і зумовлює подальшу діяльність індивіда. У ряді випадків у суїцидентів спостерігається патологічний розвиток особистості, що проявляється в неадекватній поведінці, яскраво вираженій конфліктності у сфері спілкування, нетиповості емоційного реагування, в значній деформації системи цінностей. Патологічного розвитку особистості сприяє негативна середовище, в якому формується індивід. Відомо, що А.Г. Амбрумова і В.А. Тихоненко відзначали, що «... суїцидальний ризик значно вища там, де з більшою швидкістю і інтенсивністю відбувається болісна перебудова особистісної структури» [6, С.20]. Це, в свою чергу, веде до зниження власної самооцінки, несприятливій оцінці власних можливостей, відчутті нереальності виходу з кризової ситуації та розвитку аутоагресивної поведінки. При поглибленні кризи та неможливості виходу з

стресової ситуації можуть з'являтися тенденції вирішення її шляхом самогубства.

На вигляд і динаміку аутоагресивної реакції суттєво впливає не тільки тип кризової ситуації, особлива структура особистості, але і її особливості емоційної сфери. Однак навіть у схожих ситуаціях відзначається нерівнозначність, неоднаковість реакції не тільки у різних індивідів, але і на сталих та кризових стадіях індивідуального розвитку кожної людини.

Особистість людини і значимість психотравмуючої ситуації визначають силу реакції, її тип і спрямованість, а також те, як довго психіка індивіда здатна протистояти соціально-середовищному впливу і, безпосередньо, кризовій ситуації. Велике значення мають адаптаційні можливості особистості. Динаміка ситуаційних реакцій різна і коливається від спонтанного, досить швидкого згасання реакції до поступового виходу з неї. Особи, що відрізняються специфічними особливостями процесу і типу соціалізації більш часто схильні до порушення адекватних форм реагування і схильні до виникнення аутоагресивних реакцій. Цей процес значно підсилюється в умовах дії надсильних психологічних навантажень. Наявність негативних емоцій у період кризи, фрустрація раніше значимих сфер діяльності, неминуче призводять до порушення адаптаційної діяльності особистості. Активна психіка в періоди криз здатна включати систему особистого психологічного захисту, коригуючи поведінку індивіда, стабілізуючи його емоційний стан, що сприяє його адаптації в нових умовах. Астенізація посилює глибину та збільшує тривалість негативних емоційних переживань, у результаті чого механізми психологічного захисту працюють неповноцінно. Суїцидентам притаманні: а) підвищена напруженість потреб, яка виражається в необхідності обов'язкового досягнення поставленої мети, б) підвищена потреба в емоційній близькості з абсолютизацією надзначаючих стосунків, в) низька фрустраційна толерантність і слабка робота компенсаторних механізмів [26, 34].

Люди з низьким рівнем соціалізації зазвичай мають невисокий соціальний статус, їх відрізняє нездатність або небажання будувати свою поведінку відповідно до прийнятих у суспільстві соціальних норм, відповідати вимогам, що пред'являються соціумом до своїх членів. У кризових ситуаціях особи з низьким рівнем соціалізації обирають модель суїцидальної поведінки з метою залучення уваги оточуючих до свого життя, намагаючись таким чином використовувати моральні уявлення оточуючих про цінності життя кожної людини для суспільства. Провідними мотивами при цьому виступають протест, помста, заклик, відмова, уникнення [5]. Для таких осіб найбільш характерні непатологічні ситуаційні реакції опозиції (характеризується екстрапунітивною позицією по відношенню до найближчого оточення, переходом агресивних тенденцій у аутоагресивні, невисоким ступенем суїцидальності), дезорганізації (характеризується високим рівнем тривожності, сомато-вегетативними порушеннями, дезорганізацією конструктивної діяльності, високим ступенем суїцидонебезпечності) [3]. Особи, представлені високим рівнем соціалізації

займають, як правило, високе соціальне становище. В основі розвитку суїцидальної поведінки у них лежить, насамперед, соціально-психологічна дезадаптація. Для осіб з високим рівнем соціалізації найбільш характерні песимістичні ситуаційні реакції, негативного балансу, демобілізації і емоційного дисбалансу. Часто, при недостатності міжособистісних контактів, суїциденти підміняють нормальне діалогічне спілкування з людьми віртуальним спілкуванням або одним з видів вторинного спілкування – через твори мистецтва, літератури та ін. Таке опосередковане спілкування при відсутності контактів з реальними співрозмовниками здатне посилити ступінь соціальної відчуженості і сприяти подальшій дезадаптації особистості.

Ситуаційні реакції характеризуються дистимічно забарвленими переживаннями. Внутрішні переживання індивіда можуть не завжди виявлятися або впливати на зміну зовнішніх форм поведінки. Нерозв'язності внутрішнього конфлікту посилюється інтенсивним впливом негативних емоцій, які заважають індивіду об'єктивно сприймати та оцінювати кризову ситуацію і, тим самим, перешкоджають прийняттю їм вірного рішення. Наприклад, суїциденти найчастіше відчувають почуття безпорадності, розпачу, образи, страху, самотності, втоми, душевного болю, каяття совісті, життєвої втоми, своєрідної байдужості. Аутоагресивні дії при цьому, є наслідком специфічних рис свідомості і самосвідомості; деструктивного впливу домінуючої ідеї, інтенсивних емоцій; гіперреалістичних міркувань; можливі також змішані або перехідні варіанти.

У суїцидентів в різні періоди їх життя відзначаються тимчасові зміни ціннісної ієрархії у бік зростання значущості деяких з них. При цьому на перший план можуть виходити не зовсім звичайні для ієрархічної організації даної особистості цінності. Це відбувається в залежності від ситуацій в яких виникають тимчасові цілі, досягнення яких є лише етапом на шляху до досягнення далекої, основної мети. По досягненні цих тимчасових цілей ієрархічна структура системи цінностей відновлюється. У періоди функціонування актуальної системи цінностей спрямованість діяльності, модус поведінки і форми поведінкових проявів зазнають змін різко знижуючи рівень психологічного захисту, що робить організм більш схильним до стресів. Подібний феномен пояснюється значною різноманітністю конфліктуючих цінностей в актуальному наборі цінностей кожної особистості [4].

Неможливість реалізації базових ціннісних установок здатна викликати особистісну дезадаптацію та сприяти розвитку аутоагресивної поведінки. При оцінці рівня соціально-психологічної дезадаптації особистості необхідно враховувати ступінь порушень звичних умов життя і те, як кризова ситуація преломлюється у свідомості індивіда, а також здатність особистості пристосовуватися до нових умов [17, С.142].

Коли ціннісна структура особистості знаходиться в неспотвореному стані, цінності носять життєствердний характер, що говорить про гарний рівень адаптації. При низькому адаптаційний рівні, особливо в стані

дезадаптації, негативні цінності займають домінуючий стан у ціннісній ієрархії і носять деструктивний, саморуйнуючий характер. При суїцидальній поведінці надцінною, що руйнує систему особистих цінностей індивіда, стає ідея припинення життя, як єдиного способу виходу з кризової ситуації.

Аутоагресивна поведінка обумовлена складною взаємодією особистості і соціального середовища. Формуванню внутрішньої суїцидальної поведінки передують антивітальні переживання про відсутність цінності життя. Прийняття особистістю суїцидального рішення є результатом боротьби вітальних і антивітальних мотивів. Якщо перемає вітальні налаштування (почуття відповідальності або почуття обов'язку перед близькими), процес розвитку суїцидальної поведінки може сповільнитися або припинитися. Якщо ж якийсь певний конфлікт або подія зіграють роль каталізатора, процес може прискоритися і оформитися в суїцид. Варіанти формування і темпи динаміки суїциду різні: і поділяються на: гострий (хвилини, години), підгострий (добі-тижні) і поступовий (місяці-роки). Слід особливо підкреслити, що у всіх випадках суїцид є результатом особистісної переробки конфліктної ситуації, що має для суб'єкта характер реальності і непереносимості.

Ситуації, що змушують індивіда приймати суїцидальне рішення, мають досить широкий діапазон: від повсякденних до серйозних причин. Як правило, суїциду передують події різного ступеня важкості, з точки зору об'єктивної складності їх вирішення. У пресуїцидальному періоді для аутоагресивно налаштованих осіб характерні різні емоційні порушення, що не досягають клінічного рівня (виникнення відчуттів страху, тривоги, відчаю, ущербності, нестерпної туги, особистої катастрофи, появи суб'єктивного сприйняття кризової ситуації як безвихідної, власного становища як безнадійного, негативного емоційного ставлення до життя та ін.), які є факторами суїцидального ризику. Індивід приймає суїцидальне рішення в момент гострого кризового стану, під впливом негативно забарвлених емоцій. При цьому суїцидальна реакція може виникати не тільки внаслідок одномоментних, гострих психотравми, але і бути результатом тривалого впливу фруструючих обставин. Тоді навіть незначний привід може стати поштовхом для прийняття суїцидального рішення. В одних випадках, пресуїцидальний період переживається індивідом як важка життєва драма, існуюча ситуація сприймається як особистий крах, в інших випадках, навпаки, простежується швидкість і легковажність прийняття суїцидального рішення. Жінки більш емоційні, ніж чоловіки і здійснюють суїцидальні дії найчастіше з метою виклику, протесту, залучення уваги до себе та свою проблему для зміни кризової ситуації, що склалася. Слід зазначити, що жінки найчастіше вибирають найбільш безпечні, та менш болісні способи суїциду або прагнуть здійснювати суїцидальну спробу за таких обставин, коли їм можуть перешкодити або ж надати своєчасну допомогу. Самогубства серед жінок, в більшості випадків, носять незавершений характер. Серед жінок відзначається найбільше число демонстративно-шантажних суїцидів. Такі самогубства закінчуються летально тільки в силу непередбачених обставин.

Виняток становлять суїциди, в основі яких лежать серйозні, важкорозв'язні проблеми. Переважання кількості жінок у порівнянні з чоловіками у суїцидальних спробах 1:3-5. У завершених суїцидах переважають чоловіки в 4-5 разів.

Суїцидальна спроба (Е. Stengel, 1952) – це усвідомлені, навмисні дії, які полягають в оперуванні засобами самознищення, націлені на зміну суб'єктом кризової ситуації шляхом фізичного самоусунення, що в силу різних причин не закінчилися летально. Суїцид і суїцидальна спроба мають оборотну і необоротну фази. У першому випадку суїцидальний процес може бути перерваний самим суб'єктом або сторонньою особою. Друга фаза приводить до завершеного суїциду. Особливості даних фаз залежать від намірів суїцидента, уявлень про летальність способу, що використовується, глибини антивітальних переживань, гостроти перебігу суїцидальної реакції, реальної психотравмуючої обстановки та від способу замаху.

Вибір виду і способу самогубства обумовлюється рядом факторів та залежить від тривалості пресуїцидального періоду; особливостей особистісної структури; віку, статі; серйозності суїцидального рішення; інформованості про способи самогубств і про летальність засобів, що використовуються; соціо-культуральних факторів, які включають певні історико-культуральні, етнічні, релігійні, етичні і естетичні уявлення про суїцид і про форми вираження суїцидальних дій; наявності захворювання і ступеня психічної патології.

Особливості, обумовлені певним психологічним складом особистості, рисами характеру, значно підвищують ризик вчинення повторних суїцидальних дій. Повторність спроб лише серед осіб, госпіталізованих у зв'язку з суїцидальною спробою, становить протягом наступного року 20-30%. При різних психічних хворобах повторні суїциди відбуваються в 60% випадків протягом півроку. Спроба самогубства є сама по собі психотравмуючим фактором, який обтяжує загальний стан суїцидента на тлі ситуації конфлікту, що викликала суїцид. При цьому рівень песимістичної особистісної установки суїцидентів щодо психотерапевтичних впливів досить високий і стійкий. Це виражається, насамперед, у зміні світовідчуття, похмурої забарвленості світогляду, появі песимістичних оцінок і суджень, а також у видозміні і подальшому переструктуруванні системи цінностей.

Відсутність повноцінних життєвих програм, різноманітних особистісно значущих інтересів і реальних далеких цілей роблять особистість більш вразливою і створюють умови для порушення цілісності та стійкості життєвого сенсу приводячи її, зрештою, до появи відчуття безглуздості існування, позбавляючи особу повноти життя та здійснення її призначення.

Тихоненко В.А. (1978), на підставі ставлення до суїцидальної поведінки та актуальності суїцидогенного конфлікту, виділив наступні типи постсуїцидального періоду [5, С.48].

– критичний: а) конфлікт втрачає актуальність; б) суїцидальний мотив практично відсутній; в) ставлення до суїцидальної спроби змінюється (сором,

страх смерті), усвідомлення неефективності такого способу вирішення проблеми; г) ймовірність повторення суїцидальної спроби мінімальна;

– маніпулятивний: а) актуальність конфлікту значно знижується за рахунок досягнення суїцидентом позитивного результату, внаслідок впливу суїцидальних дій на ситуацію; б) суїцидальні прояви знижуються; в) у суїцидента незначною мірою проявляються почуття сорому і страх перед можливим летальним кінцем; г) ймовірність вчинення повторних суїцидальних дій у конфліктних ситуаціях різко зростає. Висока ймовірність обрання індивідом суїцидальної поведінки, як дієвого засобу вирішення своїх проблем. Не дивлячись на демонстративно-шантажний характер спроб, висока ступінь афективної напруженості не завжди дозволяє суб'єкту розміряти небезпеку маніпулювання засобами вчинення суїциду, що може з'явитися причиною його мимовільної смерті;

– аналітичний: а) суїцидогенний конфлікт залишається актуальним; б) суїцидальні тенденції відсутні; в) ставлення до суїциду: розкаяння, усвідомлення неадекватності способу ліквідації конфлікту; г) рецидив суїцидальних дій можливий за збереженням актуальності конфлікту;

– суїцидально-фіксований: а) суїцидальні тенденції зберігаються в явному вигляді або дисимілюються; б) трактування досконалої суїцидальної спроби позитивне, всі життєві інтереси суб'єкта спрямовані на виконання ідеї, що домінує у свідомості; в) відзначається висока вірогідність повторення суїцидальних дій.

У випадках дезадаптації необхідно враховувати психологічний клімат у сім'ї суїцидента і її соціалізацію, щоб визначити, чи є дезадаптація результатом порушення внутрішньосімейного спілкування (коли сам член сім'ї не вписується в сімейну групу за рядом причин), або ж сім'я суїцидента сама соціально дезадаптована завдяки асоціальному способу життя або з інших причин. Стосунки між членами таких сімей можуть бути цілком благополучними, однак, саме в сім'ях, які не мають нормальних умов для соціалізації своїх членів, створюється сприятливе підґрунтя для виникнення і розвитку девіантної (в тому числі і суїцидальної) поведінки.

Чим більше психологічна сумісність між членами сім'ї, ступінь збігу загальних уявлень про ідеальні стосунки, тим менше ймовірність виникнення сімейних конфліктів. Конфлікти, що призводять до суїциду, виникають у різних сферах діяльності. У конфліктній ситуації відбувається мобілізація резервних адаптивних механізмів, що змушує індивіда шукати можливі шляхи вирішення конфлікту. У стані дезадаптації число варіантів вирішення конфлікту різко зменшується, а відомі варіанти розцінюються індивідом як неефективні або неприйнятні.

7.2. Вікові аспекти суїцидальності

Суїцидальна поведінка залежить не лише від типу особистості і кризової ситуації, у якій виник суїцид, але і від вікових особливостей суїцидента. Суїцидальна поведінка дітей до п'яти років практично не зустрічається. З дев'ятирічного віку відзначається підвищення суїцидальної активності серед молодших школярів. На вік менше дев'яти років припадає

2,5% від загального числа самогубств серед дітей [41]. Збільшення числа самогубств спостерігається до 14-15 років, досягаючи максимального рівня в 16-18 років. За даними А.Е. Личко, що проводив дослідження серед підлітків з незавершеними суїцидами, 4% склали особи у віці 12-13 років, 12% у віці 14 років, 21% 15 років, 31% 16 років і, найбільше число самогубств – 32% було представлено особами у віці 17 років [27]. Суїцид, на думку ряду авторів, досить рідко пов'язаний з психічними захворюваннями та реактивною депресією (Л.Н. Юр'єва, 1998) [28]. У більшості випадків самогубство представлено ситуаційними реакціями, найбільш часто реакціями протесту й опозиції. Найчастіше причиною самогубств і суїцидальних спроб є сімейні сварки, агресивне ставлення до дитини її батьків або близьких, рідше конфлікти з однолітками або вчителями. Джерелом ситуаційних реакцій у 80% випадків є сімейні конфлікти (В.В. Ковальов, 1987). Для дітей до 12 років найбільш характерний імпульсивний тип суїциду. Причиною імпульсивних суїцидальних дій у підлітковому віці 12-17 років є конфлікти з батьками, однолітками, вчителями. У осіб цієї вікової категорії нерідко відзначаються ретельно продумані і заплановані суїцидальні дії, основою яких є екзистенційна криза, обумовлена психологічною депривацією. У 59,4% дітей з суїцидальною поведінкою, у віці 7-14 років спостерігався замах на самогубство. Для осіб підліткового віку найбільш характерні суїциди, метою яких не є смерть. Це лише спосіб домогтися бажаних результатів (наприклад, заклик про допомогу, протест, помста та інше).

В основі виникнення аутодеструктивної поведінки у дітей та підлітків лежить емоційна нестійкість, підвищена ранимість, незакінченість процесів формування організму, психологічного формування особистості. Для осіб даної вікової категорії характерні тенденції ідеалізації почуттів дружби, кохання, сексуальних стосунків. Необ'єктивне сприйняття дійсності, відсутність життєвого досвіду, при зіткненні з жорсткою реальністю сприяє виникненню у дітей і підлітків депресивних реакцій, що супроводжуються розчаруванням, ідеями самозвинувачення та виникненням аутодеструктивної та суїцидальної поведінки. Значна роль у механізмах розвитку суїцидальної поведінки належить умовам, що сприяють виникненню і подальшому розвитку суїцидальної поведінки. А.Є. Личко і А.О. Александров, відзначають, що в групі обстежених підлітків у віці 14-18 років, у 49% спостерігався афективний тип суїцидальних реакцій [28]. Для суїцидальної поведінки підлітків найбільш характерне виникнення гострих ситуаційних реакцій, які проявляється на патологічному і на непатологічному рівнях, що супроводжується зміною самооцінки і порушенням комунікативних стосунків. Незрілій особистості властиві завищена самооцінка і егоцентризм, неприйняття системи цінностей старшого покоління, які породжують підвищену потребу в особистій свободі часто виявляються у суперечності з матеріальною залежністю від батьків, а рівень домагань не завжди відповідає місцю, що займає незріла особистість в соціальній структурі. Незначні невдачі в навчанні або професійній діяльності сприймаються як особистий

крах, що створює у аутоагресивно налаштованих підлітках відчуття власної неспроможності і породжує почуття неповноцінності, ущемлення, ображеної самозакоханості. Перебільшення понять гідності, обов'язку, честі, гіперболізація уявлень про справедливість, добро і зло, можуть в кризовій ситуації стати каталізатором у розвитку аутоагресивної реакції.

Підлітковий період є перехідним: іде біологічне й статеве дозрівання організму, психічного розвитку, виникає новий рівень самосвідомості (Л.И. Божович, 1992), відбувається соціалізація особистості. Підлітків відрізняє емоційна нестійкість, підвищена ранимість, необ'єктивне сприйняття дійсності, вони схильні до ідеалізації почуттів дружби, любові й сексуальних стосунків. Для осіб цього віку характерні переживання, пов'язані із власною зовнішністю, прийняттям чи неприйняттям їх однолітками, визнанням оточуючими їх здібностей й умінь. Переміна в поведінці викликана гормональною перебудовою організму й психологічними змінами, прагненням до самопізнання, самоствердження й самостійності.

Під час підліткової вікової кризи й кризи юності, яка свідчить про завершення особистісної інтеграції й перехід до суб'єктного рівня розвитку [30], найбільше травматичною буде фрустрація інтимно-особистісної й навчальної сфер діяльності. Акцентуації характеру, наявність комунікативних проблем (наприклад, внаслідок дисморфоманії, ерейтопатії або псевдологічної поведінки), конфлікти з однолітками, педагогами або батьками, девіантна поведінка, можуть привести до формування аутодеструктивної поведінки, а саме прагненню до невиправданого ризику і створенню небезпечних ситуацій, самопошкодження, схильності до руйнування й саморуйнування, аж до суїциду.

Роль сім'ї, як найбільш значущого фактора для дитячого і підліткового віку більш суттєва і багатогранна, ніж для дорослої людини. Сім'я є основним середовищем, що формує і направляє духовно-соціальне життя підлітка. Збереження сім'ї грає значиму роль в розвитку аутоагресивної поведінки у дітей та підлітків. Більшість підлітків, які вчинили спробу самогубства, жили в неповних сім'ях. Наявність ранніх шлюбів (15-19 років), на думку американських психологів, не зменшують, а збільшують суїцидальний ризик (серед одружених юнаків в 1,5 рази, серед заміжніх дівчат в 1,7 разів), так як є, як правило спробою за допомогою шлюбу вирішити інші існуючі проблеми, наприклад, позбутися опіки батьків або нестерпної обстановки в батьківській родині та ін. Будь яким суїцидальним спробам, що здійснюються дітьми і підлітками, передують конфлікти в родині, з однокласниками, друзями або викладачами. Неблагополуччя в сім'ї, зрада, глузування товаришів, конфліктні стосунки в навчальному закладі, нерозділене кохання, матеріальні, житлово-побутові проблеми представляють основні причини аутоагресивної та суїцидальної поведінки серед осіб даної вікової категорії. Число самогубств у дітей 5-14 років зросло в 8 разів, порівняно з минулими 30 роками [41]. Співвідношення самогубств і суїцидальних спроб у підлітків 1:100.

У віці 17-29 років найбільш значимими є учбово-виробничі, трудові, інтимно-особистісні й сімейні стосунки, фрустрація яких може викликати розвиток аутодеструктивної поведінки: хімічних та поведінкових залежностей, заняття екстремальними видами спорту, екстремальним туризмом та екстремальними розвагами. Також молодий вік характерний переважанням суїцидальних спроб (100:1 по відношенню до завершених самогубств), зі значним (10:1) переважанням дівчат. У різних дослідженнях варіабельність цих статистичних даних коливається. У більшості випадків подібні суїцидальні дії носять імпульсивний характер і обумовлені сваркою або розривом стосунків з партнером. Припинення, байдужість, страх, самотність, комплекси, що особливо важко переносяться в періоди вікових криз, є найбільш частими причинами самогубств серед осіб даної вікової категорії. При цьому відзначаються такі особливості особистості, як збуджуваність (що досягає в деяких випадках рівня акцентуації) і емоційна нестійкість, завищена або занижена самооцінка, егоцентризм, негативізм, юнацький максималізм. Наявність епізодичної алкоголізації або наркотизації, також, формує підґрунтя для виникнення аутоагресивних ситуацій або є каталізатором реалізації суїцидальних намірів. Значну роль у формуванні аутоагресивної поведінки відіграє дезадаптація, яка пов'язана з порушенням соціалізації (невідповідність рівня домагань положенню, що займає людина, навчальна або професійна неспроможність та інше). Конфлікти в сім'ї найбільш часто пов'язані з розбіжністю у поглядах з батьками, неприйняттям цінностей старшого покоління, матеріальною залежністю від старших. Значна роль у створенні суїцидонебезпечних ситуацій належить проблемам інтимно-особистісного характеру. Зміна звичного життєвого укладу, конфлікти з однокласниками, викладачами та представниками адміністрації навчальних закладів, непереносимість високих навчальних навантажень, вплив психотравмуючих факторів в особистісній та інтимній сферах, втрата одного з батьків, самотність, соціальна ізоляція, виникнення або загострення соматичних, нервово-психічних захворювань, страх психіатричного обліку після суїцидальної спроби є основними причинами соціально-психологічної дезадаптації осіб молодого віку.

Згідно даним ВООЗ, самогубства є другою провідною причиною смерті серед молодих людей 15-29 років [23].

Період дорослості – час самореалізації особистості, генерації, продуктивної трудової й творчої діяльності. Провідними потребами виступають потреба в праці й суспільному визнанні, вираженні власної індивідуальності, соціальної стабільності, вихованні нового покоління, задоволенні особистих потреб, як духовних так і матеріальних, перегляді життєвих програм (Д. Левінсон, 1978, 1986) і способів їх реалізації.

Соціальна й професійна неспроможність, розбіжність між особистими планами й суб'єктивними-об'єктивними причинами, які утрудняють їх реалізацію, наявність фінансових проблем, конфліктів в сімейній, інтимно-особистісній і побутовій сферах, падіння соціального престижу, безробіття, проблеми з власною зовнішністю, пов'язані із процесом старіння, наявність

егоцентричних налаштувань, можуть стати причиною формування й розвитку аутоагресивної поведінки в середньому віці.

У віці 30-55 років характер суїцидальної поведінки знаходиться в прямій залежності від тривалості і суб'єктивної значущості психотравмуючої ситуації. Завершені самогубства частіше зустрічається у чоловіків (4:1). Причиною є фінансові проблеми, безробіття, алкогольна або наркотична залежність. Суїцидальні спроби, найбільш характерні для жінок, зумовлені родинними й інтимно-особистісними причинами (розлучення, зрада та інше).

Для зрілого віку характерна більш реалістична оцінка власних можливостей в плані перспектив на майбутнє. Виникнення психологічної кризи можливе при появі або збільшенні розбіжності між великими особистими планами і наявністю суб'єктивних та об'єктивних причин, що ускладнюють їх реалізацію. В середньому віці значно ускладнюються покладені на індивіда соціальні та професійні функції, що підвищують вимоги до адаптаційних можливостей особистості, її вмінню знаходити і приймати оптимальні рішення, контролювати ситуацію і власні емоції, пристосовуватися до нових життєвих умов і змін, що відбуваються. Невміння впоратися з відповідальністю за власне життя, утриманство, егоцентричні установки, інфантилізм, завищена або занижена самооцінка різко знижують можливості своєчасного і повноцінного включення механізмів психологічного захисту. Особливу значущість набувають сімейні стосунки. Індивід прагне знайти в сімейно-шлюбних стосунках любов, підтримку, розуміння, захист, надійність і стабільність. Сімейні проблеми пов'язані з хворобою або смертю близьких, погроза розриву подружніх стосунків в силу яких-небудь причин, розбіжності з принципових питань у поглядах на життя з близькими (проблема нерозуміння між поколіннями), житлове питання, матеріальне неблагополуччя та інше, є причиною багатьох істинних та демонстративно-шантажних суїцидів. Найбільш поширеними причинами самогубств серед осіб зрілого віку є: конфлікти в сім'ї й інтимно-особистісній сферах, смерть близьких, падіння соціального престижу, професійна неспроможність, важке невиліковне соматичне захворювання (провідне до фізичних страждань, обмеженням у багатьох сферах діяльності або летального результату), наркотизація, алкоголізація (одного або декількох членів сім'ї). Для цієї вікової категорії характерні такі мотиви суїцидальної поведінки як: уникнення, відмова, заклик, самопокарання. Слід враховувати, що такий мотив як відмова не обов'язково передбачає непереносимість будь-якої конкретної ситуації для індивіда, але може виражати гіперреалістичне, песимістично забарвлене ставлення до світу у зрілих, глибоких особистостей.

Одним з найбільш критичних періодів у житті індивіда є старіння. У період пізнього віку 60-70 років виникає необхідність духовної реалізації, переосмислення життя, ретроспективного аналізу пройденого життєвого шляху й підготовки до смерті. Провідними стають тілесні потреби, потреба в безпеці й стабільності. Стресові навантаження і психотравмуючі переживання, що пов'язані зі зміною соціального статусу, виходом на

пенсію, появою соматичних недугів, зміною звичного життєвого укладу, звуженням кола спілкування, посиленням страху самотності, безпорадності, залежності від інших людей, танатофобією, а також хворобливі переживання, пов'язані зі смертю близьких різко порушують звичні життєві стереотипи, звужують адаптаційні можливості особистості, збільшують ймовірність психогенних реакцій, що у свою чергу провокує виникнення кризових станів та депресій. Поряд з інтересом до власного здоров'я, для осіб літнього й похилого віку релігійне світосприймання набуває актуальності й, у випадку несприятливих складових може привести до аутодеструктивної поведінки, що проявляється у хімічних та поведінкових адиктивних реалізаціях: медикаментозній залежності, алкоголізмі, гамбринізмі, залежності від «здорового способу життя», застосуванні нетрадиційних методів відновлення здоров'я, нав'язливому духовному пошуку й релігійному фанатизмі, посиленні суїцидальної активності. У літньому віці суїцидальна поведінка обумовлена різкою зміною звичного способу життя внаслідок втрати колишнього рольового значення (вихід на пенсію, втрата роботи, сімейно-побутові конфлікти та інше). Суїцидальний мотив може бути не єдиним. Можлива наявність кількох мотивів, один з яких буде провідним, а інші до нього приєднуються. Досить часто, в одному комплексі виступають найбільш поширені мотиви призову і протесту, а також мотиви уникнення моральних і фізичних страждань і самопокарання (при наявності самозвинувачення).

Похилий вік (старіше 70 років) характеризується застосуванням завідомо летальних способів самогубств. У літньому і похилому віці самогубства та суїцидальні спроби зустрічаються в співвідношенні 1:1. Американські дослідники відзначають, що 25% від загального числа самогубств припадає на вік старіше 65 років. Серед осіб даної вікової категорії найбільш часто суїцидальна активність викликана самотністю, важкими соматичними захворюваннями. Не слід походження суїциду в даній віковій групі пояснювати суто біологічними причинами. Важлива роль серед самогубств належить соціально-психологічним чинникам. У літньому віці більшість людей перебуває на пенсії і змушені перебудовувати своє життя залежно від нової ситуації, оточуючих людей і обставин, що змінилися. Старіння, безумовно, пов'язано з фізичним виснаженням, зміною психологічних аспектів і позицій особистості. Підвищена образливість призводить до зайвої конфліктності, що ускладнюється віковими захворюваннями. У багатьох літніх людей їх становище починає викликати почуття неповноцінності, беззахисності, ненадійності, підвищується потреба в увазі близьких і оточуючих. Особливо важко в цьому віці переноситься самотність, відсутність спілкування. Хвороби, що насуваються, підсилюють прогресуюче відчуття безпорадності, непотрібності. С.В. Бородін, А.С. Міхлін відзначають, що в цілому, «розгляд вікової структури самогубств показує, що в більшості країн... пік самогубств припадає на старші групи, причому підвищення відбувається рівномірно: чим старіше особи, тим частіше серед них спостерігаються випадки суїцидів» [19].

Похилий вік, також, характеризується поганою адаптацією при переїздах, зміни місця проживання, особливо в результаті вимушеного переселення, що пов'язано з бойовими діями чи екологічними катастрофами. міграції, еміграції, різкій зміні навколишнього оточення, звичного укладу життя, що значною мірою сприяє виникненню суїцидальної поведінки. Суїцидальні акти у випадку незавершеності мають тенденцію до повторення. За даними I. Ovenstone (1973) спроба самогубства збільшує ризик завершеного суїциду для особи, що її здійснила, на найближчий рік в 100 разів. У роботах R. Ettlinger (1964), A. Pocorny (1966), D. Byglass, J. McCulloch (1970) й ін. наводяться дані, що свідчать про те, що досить великий відсоток осіб, які вчинили суїцидальні акти, що закінчилися летальним результатом в анамнезі мали суїцидальні спроби [35, С.114]. 76% чоловіків похилого віку зверталися до лікаря за 1 місяць до вчинення самогубства, 33% за 1 тиждень, а 10% за 1 день до суїциду [41]. За даними ВОЗ (2014) на кожний летальний випадок суїциду припадає більше 20 випадків суїцидальних спроб, а від 20% до 30% осіб, суїцидальні дії яких не закінчилися летальним результатом, здійснюють повторні суїцидальні спроби протягом року. Найчастіше вчиняють самогубства особи у віці від 15 до 34 років та від 40 до 49 років. У більшості це особи чоловічої статі, що мешкають у великих містах [23].

Завдяки розвитку інформаційно-комунікаційних технологій суїцидальна поведінка розширила свої межі. Виникнення кіберсуїциду стало новим феноменом сучасного суспільства. Кіберсуїцид – це різновид групового або індивідуального самогубства, що здійснюються за допомогою використання інтернет-ресурсів. Існує чотири типи кіберсуїциду: *комунікативний кіберсуїцид* (мережеве спілкування суїцидально налаштованих осіб, раніше не знайомих між собою, що об'єднуються з метою здійснення колективного самогубства внаслідок укладення між ними віртуального договору через інтернет), *інформаційний кіберсуїцид* (здійснення суїциду з використанням отриманих за допомогою інтернету відомостей про те, яким способом і за допомогою яких засобів вчинити самогубство), *адиктивний кіберсуїцид* (аутоагресивних дій, спровокованих інтернет-залежністю) та *он-лайн кіберсуїцид* (скоєння самогубства в реальному часі, перед веб-камерою або обговорення в чаті процесу самогубства, що здійснюється користувачем інтернет-ресурсів) (Бугайова Н.М., 2005) [7].

7.3. Девіантні еквіваленти аутодеструктивних реалізацій

Відхилення від критеріїв однієї або декількох суспільних норм вважається проявом девіантної поведінки. Девіантною поведінкою (від лат. *deviatio* – відхилення) називається поведінка, що відхиляється від загальноприйнятих соціальних правових або моральних норм.

Під визначенням норми прийнято розуміти явище колективної свідомості у вигляді уявлень і найбільш прийнятних суджень членів певної групи про вимоги, що пред'являються до їх поведінки з урахуванням

соціальних ролей, що створюють оптимальні умови буття з якими ці норми взаємодіють та, відображаючи, формують його.

Існують такі загальноприйняті суспільні норми поведінки: *правові норми* (оформлені законодавчо), *моральні норми*, *естетичні норми*. Критерії обумовлюються нормами законодавчого характеру, а також морально-етичними і моральними приписами, що виражаються у дотриманні традицій, вірувань, громадськими, професійними або сімейними регламентаціями, що залежать від особливостей релігії, домінуючого світогляду, культури, поширеності певних поведінкових моделей у суспільстві і від рівня їх соціальної оцінки.

В теперішній час до аутодеструктивних форм поведінки відносять [16]:

- *зловживання алкоголем, наркоманія, токсикоманія, залежність від стимуляторів та медичних препаратів, уживання психоактивних речовин (ПАР), тютюнопаління;*
 - *анозогнозичну поведінку;*
 - *трудоголізм; кіберпрацеголізм;*
 - *порушення харчової поведінки* (переїдання, голодування, як крайній прояв – булімія, анорексія);
 - *залежність від радикальних методів омолодження та вдосконалення краси;*
 - *спортивну адикцію, адикцію вправ.* Д. Вііл зазначає, що *спортивна залежність* викликає негативні зміни в комунікативній діяльності адиктів (скорочення часу, відведеного на спілкування, роботу і відпочинок), оскільки це знижує запланований обсяг тренувань (D.Veale, 1987). Також спортивна адикція може бути вкрай небезпечною, якщо для швидкого досягнення бажаних результатів адикт вживає анаболіки та стероїди;
 - *екстремальні види спорту:*
 - *бейсджампінг* – стрибки з парашутом з фіксованих об'єктів (хмарочосів, мостів, башт, скель, телевеж (у багатьох країнах світу бейсджампінг заборонений);
 - *слеклайн* (ходіння по канату над прірвою);
 - *вінгсьют* (небезпечні польоти, наприклад, через вузьку ущелину або звід гори – "арку") в спеціальному костюмі-крилі з повітрязабірниками – швидкість польоту може досягати 250 км/год);
 - *білдерінг* (вільне сходження на зовнішню сторону хмарочосів й інших міських конструкцій. Відбувається у складних умовах (переважно вночі). Є вкрай небезпечним).
 - *екстремальний туризм* (спускання гірськими річками на байдарках або надувних човнах, наметовий відпочинок у саванах Африки, одиночні походи в гори по складних маршрутах й ін.);
 - *злісні порушення правил дорожнього руху: синдром Тоада; стріт-рейсинг* (вуличні гонки – незаконні автомобільні перегони на громадських дорогах);
 - *прагнення до невиправданого ризику і створення небезпечних ситуацій;*

- *адиктивну поведінку:*

- *адикцію з руйнування і саморуйнування;*
- *ігрову залежність* (гіперзахопленість індивідуальними або мережевими іграми), *комп'ютерний гемблінг*. Надмірно захоплення іграми може призводити до розвитку протиправної поведінки: Так в жовтні 2013 року був затриманий учень Нижнього Тагілу, який через Інтернет разом зі школярами з Таганрога, Москви та інших міст протягом року 50 разів повідомляли неправдиві відомості про мінування шкіл. Причина полягала в захопленні он-лайн грою, щоб у результаті скасування шкільних уроків проводити якомога більше у Мережевій комп'ютерній грі.

Комп'ютерні ігри, що містять агресивні сюжети можуть викликати перенесення агресії з віртуального світу в реальний, що може проявлятися в агресії і аутоагресії (завдяки віртуалізації в кіберпросторі знімаються заборони та обмеження морально-етичного та соціального планів (відбувається детабування насильства, вбивства, руйнування, перестають діяти громадські та правові закони). У Китаї 13 річний підліток загинув, вистрибнувши з вікна квартири, через те, що програв у популярної мережевої гри, а два підлітка з США, відпрацьовуючи рухи комп'ютерної гри, завдали смертельну травму сестрі одного з них.

- *комп'ютерну залежність* (веб-серфінг; обсесивну пристрасть до програмування та хакерства);

- *комунікативну та кіберкомунікативну адикцію;*
- *сексуальну та кіберсексуальну залежність;*
- *адиктивний фанатизм;*
- *ургентну адикцію* (звичку перебувати в стані постійної недостатчі часу);

- *нав'язливий духовний пошук;*
- *адикцію до витрати грошей, компульсивний шопінг; он-лайн лудоманію; кібероніоманію;*

- *гаджет-адикцію* (В лютому 2011 року 17-річний житель Китаю Сяо Чжен, який страждає геджит-адикцією, продав власну праву нирку, щоб придбати планшетний комп'ютер і iPhone, на які у нього не було грошей).

Гіперболізований інтерес до якої-небудь діяльності або об'єкта з наступним формуванням до неї/до нього емоційних стосунків, заміняє нормальні міжособистісні стосунки й, у підсумку, здатний остаточно блокувати всі інші, раніше значимі, сфери діяльності індивіда. Уривок з щоденника Сандри, 29 років, яка проходила примусове лікування в одній з американських клінік: «Ми з чоловіком були web-дизайнерами. Коли ми купували собі особисті ноутбуки, ми були впевнені, що будемо використовувати їх тільки для роботи. Два роки пішло на те, щоб поринути у віртуальний світ з головою. В розпал нашої хвороби ми практично не спілкувалися із зовнішнім світом, місяцями не оплачували рахунки за квартиру, їли з пластикового посуду, тому що... здається, ми не мили посуд півроку. Ми не приймали ванну, в ній лежала замочена брудна білизна... кілька місяців. Наша собака померла від голоду. Одного разу до нас приїхали

поліцейські, тому що сусіди помітили, що ми кілька місяців не виходили з дому. Нас направили на лікування».

Більша частина людей приходять в Глобальну мережу для спілкування, однак, поступово, реальні люди витісняються з життя віртуальними знайомими. При цьому ілюзорність віртуального життя адиком не усвідомлюється. У січні 2010 року в Південній Кореї була заарештована сімейна пара за вбивство 3-х місячної дочки, яка померла від виснаження. Батьки були учасниками популярної он-лайнової гри, і проводили по 12 годин в інтернет-кафе, доглядаючи за віртуальною дочкою Анімою.

В останній час, завдяки інтернету набули поширення екстремальні розваги, які є вкрай небезпечними для життя:

- *трейнсерфінг, руфрайдинг* (їзда на дахах поїздів і електричок) (руфрайдери прагнуть зробити якомога більшу кількість стрибків між вагонами рухомих товарних поїздів і електричок. Найвищим ступенем майстерності вважається перестрибування з одного поїзда на інший у момент досягнення ним найбільшої швидкості), *трейн-серфінг* (здійснення стрибків і акробатичних фігур на борту поїзда, що рухається).

- *екстремальні розваги:*

- *сноркелінг* – купання з небезпечними хижакми;
- *прогулянка по крилу літака, що летить* (швидкість якого може досягати 250 км/год);

- *теггінг* – вид графіті. Серед райтерів найбільш цінуються теги щопоставлені в важкодоступних, але видних місцях (на висотних будівлях, вежах);

- *«Кидаю виклик» або «Слабо?»* (проковтування лимонної кислоти або меленої кориці без води, втягування презерватива носом, маніпуляції з лезом язиком у роті та інше;

- *кровосмоктяння у стилі вампірів;*

- *селф-іньюрі* (самопошкодження, наприклад, чисельні порізи власного тіла, вирізання на тілі візерунків лезом);

- *захоплення підлітків під назвою «сіль і лід»* стає все більш популярним в соціальних мережах і на відеохостингах. На оголений ділянку тіла розсипають сіль, після чого зверху прикладають лід і перевіряють, хто зможе довше терпіти біль. При змішуванні льоду з сіллю температура падає до –17 градусів. Чим довше триває вплив, тим більші пошкодження шкіри відбудуться і важче буде травма. Вважається, що ступінь героїзму залежить від часу терпіння людиною болю, що виникає під впливом суміші.

Спілкування з однодумцями відбувається в соціальних мережах, де екстремально налаштовані люди охоче діляться досвідом. Відеозвіти небезпечних експериментів широко розповсюджуються завдяки тому, що викладаються в інтернет-просторі на багатьох популярних ресурсах [8].

Всі форми поведінки, основною метою яких не є власна добровільна смерть, але слідуючи яким людина навмисно або ненавмисно завдає шкоду власному психічному і фізичному здоров'ю (наприклад, анозогнозична поведінка при наявності соматичної патології, небезпечної для життя;

невиправданий ризик, екстремальні розваги, адиктивна поведінка й ін.) і які ведуть до соціальної, психологічної і фізичної дезадаптації, деградації особистості або становлять підвищену небезпеку для її життя і здоров'я внаслідок травматизації, інвалідизації або високої ймовірності летального результату, є явними або прихованими формами аутодеструкції, що дає нам підставу розглядати ці види поведінки як девіантні еквіваленти аутоагресії [12].

7.4. Особливості розвитку аутодеструктивної поведінки

Оскільки кризи потенціюють виникнення й розвиток аутодеструктивної поведінки, у разі стагнації особистісного розвитку та блокування переходу від одного стабільного етапу до іншого, відбувається застрягання на стадії кризи та починається дестабілізація системи, що здатне призвести до її деструкції. Немоżliвість виходу з кризи тільки посилює руйнівні сили. Спроба самостійно стабілізувати психологічну рівновагу може відбуватись, наприклад, за рахунок адиктивної реалізації: (див. рис.1):



Рис. 1. Етапи розвитку адиктивної поведінки

В періоди криз, порушення адаптаційних механізмів може викликати формування та розвиток аутодеструктивної поведінки аж до самознищення. При цьому, у разі деструктивного розвитку подій відбуваються наступні етапи (див. рис.2):



Рис. 2. Етапи розвитку аутодеструктивної поведінки

При виникненні кризовій ситуації, у разі конструктивного розвитку подій, завдяки активному включенню адаптаційних механізмів, може відбутись впорядкування системи, та здійснитися перехід на інший рівень стабільного розвитку (див. рис.2) [15, С.23].



Рис. 3. Етапи виходу з кризи та переходу на наступний рівень особистісного розвитку за умови активного включення адаптаційних механізмів

Існує ряд соціально-психологічних чинників особистості, що перешкоджають формуванню аутодеструктивної та суїцидальної активності або стримують її, і які проявляються в певних психологічних і соціальних установках, переконаннях:

- емоційна прихильність до близьких;
- батьківські обов'язки;
- виражене почуття обов'язку, відповідальності;
- наявність творчих планів, нереалізованих життєвих можливостей;
- концентрація уваги на власному здоров'ї;
- страх болю й фізичних страждань;
- стійка переконаність в гріховності суїциду;
- залежність від суспільної думки, уявлення про ганебність самогубства й бажання уникнути осуду з боку оточуючих;
- наявність певних критеріїв про суїцид, як про неестетичну смерть.

Однак багато чинників можуть виступати як у якості стримуючих суїцидальну активність, так й у якості провокуючих її:

– релігійні переконання. Наприклад, у сповідуючих іслам, суїцид «інтихар» вважається гріхом, тобто є стримуючим фактором, а дії терористів-смертників – «істишхад» – є почесною самопожертвою на ім'я Аллаха;

– виражене почуття обов'язку змушує людину боротися із труднощами й виживати, не дивлячись ні на що. Наприклад, у періоди екстремальних ситуацій – війн, катастроф, екологічних лих та ін., однак обов'язок перед постраждалими, прагнення врятувати життя інших людей, є причиною добровільної самопожертви;

– любов до близьких, турбота про рідних – стримуючий фактор, однак, прагнення не бути тягарем для близьких можуть бути провокуючим фактором і, навпаки, підштовхнути людину до суїцидального рішення. Наприклад, при невиліковному захворюванні, каліцтві;

– батьківські обов'язки – стримуючий фактор, але смерть дитини або усвідомлення того, що дитина більше не має потреби в турботі й спростовує її – провокуючий фактор;

– страх болю й фізичних страждань можуть виступати стримуючим фактором у здійсненні суїцидальних дій, однак, постійний біль у результаті

важких травм або хронічних захворювань, навпаки, може з'явитися причиною виникнення й розвитку суїцидальної поведінки;

– страх осуду з боку оточуючих може стримувати людину від самогубства, але, наприклад, здійснення важкого правопорушення, що різко засуджується суспільством, навпаки, може підштовхнути до суїциду через страх ганьби й страх відповідальності та ін.

На підставі проведеного дослідження нами були виділені зовнішні та внутрішні фактори, що чинять вплив на розвиток аутодеструктивної поведінки та суїцидального ризику. Окремо вони не є етіологічними, але у поєднанні можуть сприяти формуванню аутоагресивної активності. Ми побудували динамічну модель, яка наочно демонструє ієрархію факторів та процес деструктивного взаємовпливу криз нормативного розвитку та індивідуальних криз у полі їх дії (див. рис.3):

1) Нейробіологічні фактори: спадковість, природжені особливості людини, генетична схильність (наприклад, у монозиготних і дізиготних близнюків, суїцид кровних родичів), стан серотонінергічної системи (наприклад, локальне зниження рівня серотонінової медіації сприяє формуванню депресії, а підвищення рівня посилює прояви агресивності), стан гіпоталамо-гіпофізарно-кортикоїдної системи (дана система опосередковує стресові стимули, створюючи фон для формування суїцидальності); соматичний стан організму, роботу ендокринно-регуляторної та нейрофізіологічної систем організму, здатність до саморегуляції і самоорганізації організму;

2) Нозологічні фактори припускають наявність психічних відхилень чи захворювань, наявність тяжкого соматичного захворювання, їх прогресування, каліцтво, інвалідізацію;

3) Психологічні фактори представляють певні особистісні особливості індивіда та ступінь можливості задоволення потреб, що визначають цінності етапів стабільного розвитку індивіда, які йдуть слідом за віковими кризами, від криз індивідуального розвитку особистості та від ступеня уразливості суб'єктивно значимих ціннісних мішеней особистості.

4) Антивітальна резистентність особистості. Залежить від збалансованості внутрішніх систем організму і зовнішнього середовища та здатності до саморегуляції і самоорганізації в умовах існування, що постійно змінюються.

5) Соціально-демографічні фактори враховують особливості статі, вік, расові особливості, регіон проживання, щільність населення (суїцидальна активність вище в густонаселених районах великих міст серед малозабезпечених верств населення), міграційні процеси (більш високі показники девіантної поведінки та самогубств характерні для емігрантів та біженців, процент суїциду більше у темношкірого населення);

6) Соціально-економічні фактори включають в себе зайнятість / безробіття, соціальне становище суб'єкта, житлово-побутові умови, рівень освіти і професійної підготовки, рівень життя і фінансовий стан; рівень медичного обслуговування, наявність сім'ї. Згідно статистичним даним

ВООЗ на країни з низьким і середнім рівнем доходу припадає 75% самогубств у світі. [20, 23].

7) Етнокультуральні чинники: освіта, релігія, відмінність культурних цінностей, проблеми кросскультуральної адаптації, урбанізація, етнічна приналежність (у етнічних меншин суїцидальна активність вище); зміст, який надається суїциду в різних етнокультурах, специфіка віросповідання (наприклад, участь у релігійних сектах), ступінь дотримання народів звичаям і традиціям (ритуальні самогубства), домінуючий світогляд (філософські, етичні поняття), поширеність поведінкових моделей у суспільстві, рівні їх соціальної оцінки, тобто прийнятності або неприйнятності (наприклад, вчинення самогубства у військовий час з метою уникнути полону, самопожертва заради порятунку інших у критичних ситуаціях: екологічні лиха, катастрофи, нещасні випадки та інше), естетичні погляди особистості (наприклад, поняття про красиву смерть у японців або суїцид в акторському середовищі з-за боязні старіння);

8) Політичні фактори: політичну обстановку, соціальні та військові конфлікти (наприклад, військовий конфлікт Ізраїлю і Палестини), геноцид, апартеїд (епідемії самогубств в індіанських резерваціях США і країнах Латинської Америки, наприклад, у племені гуарані-кайова рівень суїциду в 150 разів вище показника самогубств в Бразилії). Після зведення Берлінської стіни 13 серпня 1961 року, рівень самогубств в східному секторі збільшився у 25 разів!

9) Техногенних (техногенні аварії та катастрофи, транспортні аварії, серійний випуск небезпечної техніки, порушення БЖД, інформаційне перевантаження й ін.); фактор впливу засобів масової інформації (число самогубств зростає при викриття і скандали в ЗМІ, повідомленнях про самогубства відомих, популярних людей) і мистецтва (екстремальний перформанс, кластерні самогубства, що здійснюються під впливом перегляду фільмів й інше) [29, С.23];

10) Природні фактори включають природні катастрофи, кліматичні зміни, сезонні коливання підвищення суїцидальної активності (збільшення числа самогубств у весняно-літній період), за місяцями року, днями тижня, часом доби;

11) Екологічні фактори: абіотичні (склад повітря, води, ґрунту, ступінь освітлення, вологості, величина температури, тиску, рівень радіація тощо), біотичні (форми взаємодії між організм-хазяїн-паразит) та антропогенні (форми діяльності людини: перенаселеність території з розвиненими комунікаціями); екологічні лиха;

12) До космічних факторів відносять фази місяця (наприклад, повний місяць), сонячну активність (підвищену), геомагнітні бурі та ін.

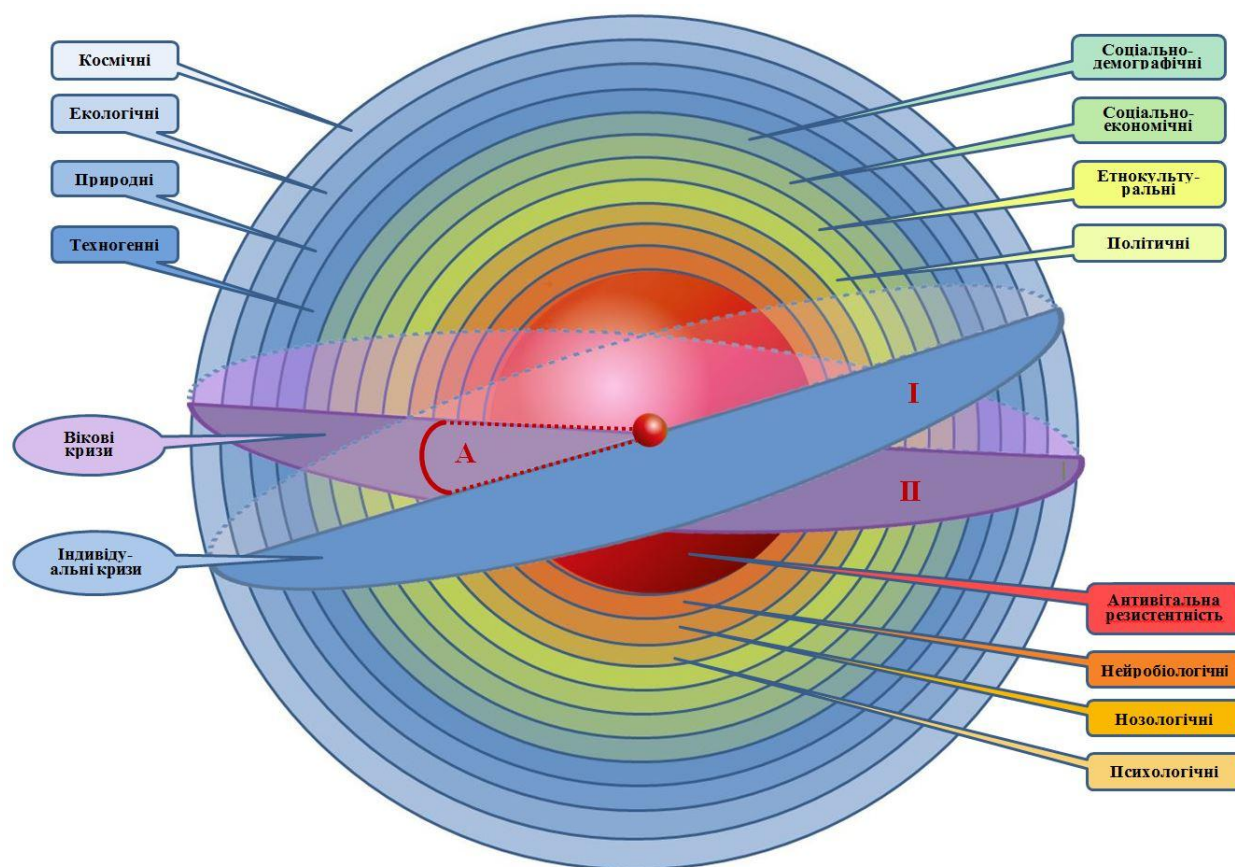


Рис. 4. Фактори впливу на формування аутодеструктивної поведінки та суїцидального ризику, що мають зовнішні або внутрішні умови та кризові складові

Протягом всього онтогенезу людина проходить етапи стабільного розвитку і вікових криз, а також періоди індивідуальних криз. При цьому на психіку і організм людини впливає безліч факторів від генетично обумовлених до космічних. Ступінь чутливості до впливу цих факторів різна і залежить не тільки від індивідуальних особливостей організму, але і від того, в якому періоді знаходиться людина – кризовому або стабільного розвитку. На етапи вікових криз можуть накладатися індивідуальні кризи, що робить організм і психіку людину більш схильною до впливу стресів. Чим більше ступінь збігу вікового та індивідуального криз (див. схему №3, скорочення кута «А» між площинами I і II), тим вища сприйнятливність організму і психіки людини до негативного впливу зовнішніх факторів.

Ступінь психологічної стійкості індивіда та здатність подолання кризової чи екстремальної ситуації залежить від його антивітальної резистентності. Антивітальна резистентність пов'язана з ресурсом особистості, який складається з різних структурно-функціональних характеристик загального плану забезпечення життєдіяльності людини та її специфічних форм реагування й адаптації на всіх етапах особистісного розвитку.

Висновки. В періоди стабільного розвитку вплив зовнішніх і внутрішніх факторів не викликає серйозних порушень в діяльності організму людини, оскільки адаптаційні механізми працюють повноцінно, негативний вплив факторів компенсується за рахунок здатності організму і психіки до самовідновлення. В умовах кризи компенсаторні механізми працюють неповноцінно, здатність до саморегуляції і відновлення різко знижується, тому негативний вплив зовнішніх факторів створює додаткове навантаження на організм та психіку людини, сприяючи більш важкому протіканню криз, як вікових, так і індивідуальних. При цьому слід враховувати те, що індивідуальні кризи можуть накладатися на вікові або відбуватися на тлі стабільного розвитку особистості. Порушення адаптаційних механізмів при кризі, що триває, викликає ослаблення захисних сил організму, сприяє зниженню антивітальної резистентності особистості і впливає на формування і розвиток аутодеструктивної поведінки.

ВИСНОВКИ

Синергетика як наука про самоорганізацію і самоуправління вивчає складні системи в умовах нестійкої рівноваги або динаміку їх самоорганізації поблизу точок біфуркації, де незначна управлінська дія призводить до значних і непередбачуваних наслідків для системи. Синергетика стає новим світобаченням та інструментом між – та наддисциплінарного пізнання. Синергетика здатна задати культурно-історичні конфігурації індивідуального та загальнолюдського суператтрактора.

Будь-яка система прагне до стабільного стану і хоче уникнути хаосу. Однак закони діалектики говорять про зворотнє становище. Стабільність не може існувати сама по собі, без хаосу, без кризи. Стабільний стан і криза виступають постійними антагонізмами в розвитку будь-якої системи.

Системний підхід до аналізу розвитку особистості з різними варіантами емоційного реагування дає можливість розглянути весь репертуар емоційних проявів і особливостей. Кризи потенціюють виникнення й розвиток афективної поведінки, оскільки в ці періоди може відбутися стагнація розвитку особистості, у результаті якої перехід до нового стабільного етапу онтогенезу буде неможливим. Перехід на якісно новий рівень існування свідчить про успішне подолання кризи особистістю.

Завдяки впровадженню розроблених нами методів існує реальна можливість сприяти формуванню здатності дітей різного віку самостійно долати внутрішньоособистісні конфлікти такі, як між егоцентризмом та альтруїзмом (гуманізмом), між різними типами уявлень про добро та зло на користь духовних цінностей. Крім того використання запропонованих методів створює психолого-педагогічні умови для здійснення позитивних змін у ієрархії дитячої мотивації таким чином, щоб переважали альтруїстичні мотиви та потреби для подальшої їх трансформації на внутрішні духовні переконання та настановлення.

Дослідження проблеми індивідуальності ведеться в двох напрямках. Перший - аналіз закономірностей інтеріндивідуальної реальності, що проявляється в структурній організації та динаміці функціонування «всередині» - індивідуальних механізмів (розгляд одиничного). Цей напрямок найповніше представлений в розглянутих нами дослідженнях переважно зарубіжних авторів (від Фрейда до Юнга). Другий - аналіз інтеріндивідуальних відмінностей, або/чи вивчення спільного та відмінностей між людьми. В руслі саме цього напрямку розглянемо психічні процеси (сенсорні, перцептивні, когнітивні, емоційні та регуляторні, а також інтегральні, характеристики - мову та свідомість) з погляду індивідуальної специфіки їх організму.

Розвиток змін психічних станів під впливом кризових ситуацій пов'язаний з особливостями мотивації. Позитивна мотивація є своєрідним бар'єром, який перешкоджає розвитку стану у напрямку до патології. Наявність позитивної мотивації, що відповідає основним цінностям і

особистим установкам особистості, робить менш ймовірним виникнення крайніх варіантів реагування на екстремальні умови.

Для сучасної людини співвідношення періодів стабільного і неврівноваженого, «кризового» розвитку змінилось на користь періодів нестабільності. Період нестабільності може характеризуватися розпаданням вже побудованих психологічних систем. Ціннісно-смилова сфера в цілому досить стабільне утворення, проте змінюється, перебудовується під впливом кризових чинників як зовнішньої, так і внутрішньої природи.

У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для як розуміння, інтерпретації досвіду, так і для свого існування – знайти сенс для продовження свого буття. Така перебудова внутрішнього світу, безумовно, приводить до певних втрат, проте і відкриває для людини нові горизонти особистісного зростання через рефлексивну перебудову власної системи ціннісних орієнтирів і ціннісно-смилової сфери в цілому. При такому підході криза стає не символом розпаду психічного світу особистості, а необхідним щаблем для подальшого особистісного, духовного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

Література до розділу 1

1. Асратян Э.А. К изучению физиологической лабильности высших центральных этажей // Физиология центрально нервной системы. – М.: Изд-во АМН СССР, 1953. – 326 с.
2. Беленков Н.Ю. Принцип целесности в деятельности мозга. - М., Медицина, 1980. – 311 с.
3. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура/ Психология телесности: между душой и телом.– М.: АСТ, 2005.– С.236–252.
4. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. Методическое пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
5. Богославский А.И. Зрение // Познавательные процессы: ощущение, восприятие. – М.: Педагогика, 1982. – С. 118–167.
6. Братко А. А. Моделирование психики. Москва, 1969. – 175 с.
7. Введенский Н.Е. Избранные произведения. – М.: Медиз, 1952.
5. Ершова-Бабенко И.В. Психосинергетические стратегии человеческой деятельности. – Вінниця: Нова книга, 2005. – 356 с.
8. Князева Е. Н., Кудряшов С.П. Синергетика как новое мировидение: диалог с И. Пригожиным. - Вопросы философии. 1992. № 12.
9. Культурний контекст соціальної самоорганізації // Збірник наукових праці. – К.: Київський університет, 2006. – 312 с.
- 10.Лешли К.О. Мозг и интеллект. - М-Л, 1933.
- 11.Логвиненко А.Д., Меньшова Г.Я. Информационный спектр изображения / Тезисы к XII международному психологическому конгрессу. - М., 1980.
- 12.Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. - М., 2000.
- 13.Синергетическая парадигма. Нелинейное мышление в науке и искусстве. – М.: Прогресс-Традиция, 2002. – 496 с.
- 14.Синергетическая парадигма. Синергетика образования. – М.: Прогресс-Традиция, 2007. – 592 с.
- 15.Синергетическая парадигма. Человек и общество в условиях нестабильности. – М.: Прогресс-Традиция, 2003. – 584 с.
16. Проблеми теорії ментальності. – К.: Наукова думка, 2006. – 404 с.
- 17.Психология: комплексный подход. Под ред. М. Айзенка. – Минск: Новое знание, 2002. – 832 с.
- 18.Хакен Г., Хакен-Кроль М. Тайны восприятия. Синергетика как ключ к мозгу. – М.: Институт компьютерных исследований, 2002. – 272 с.
19. Чепа М.-Л.А. Синергетичні моделі управління саморозвитком людини // Актуальні проблеми психології. Т.І.–Ч.І. – К., 2001. – С. 104–110.
- 20.Чепа М.-Л.А. Застосування психосинергетики для проектування закономірностей розвитку людини// Соціальні технології: актуальні проблеми теорії і практики. Міжвузівський збірник наукових праць. Вип.19.– Одеса, 2002.– С.128–131.

21.Чепа М.-Л.А. Психосинергетичні чинники безпечного розвитку та саморозвитку людини// Освіта як фактор національної безпеки. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20 грудня 2002 року.– К.: 2003.– С.361–370.

22.Чепа М.-Л.А. Самореалізація людської самості: віковий аспект // Людина у світі духовної культури. Матеріали Міжнародної наукової конференції 17.05–18.05.2002. – К., 2002. – С. 50–52.

23.Чепа М.-Л.А. Психосинергетичні моделі розвитку людини // Психологічні проблеми суспільства епохи трансформації. Матеріали українсько-польської конференції. Львів, 19–21 вересня 2003 року. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2003. – С. 78–79.

Література до розділу 2

1. Адлер А. Индивидуальная психология. - М.: Просвещение, 2000. — 270с.

2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х Т. - М.: Педагогика, 1990.-506с.

3.Елисеев О.П. Методические указания к практике по психологии. - Л.: Изд. ЛГУ, 1981.-83с.

4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.

5. Максименко С.Д. Генетическая психология. - К.: Валкер, 2010. - 340с.

6. Максименко С.Д. Общая психология. - К.: Валкер, 1999. - 420с.

7. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. - К.: Валкер, 1998. - 240с.

8. Мерлин В.С. Очерки интегрального исследования индивидуальности. - М., 1986. - 256с.

9. Розвиток пізнавальних процесів дитини. /Упорядники: С. Максименко. В.Маценко, О.Главник. - К., 2003. – 112 с.

10. Чепа М.-Л.А. Тренировка и развитие высших психологических функций школьника. - В кн.: Актуальные проблемы психологической службы. - Одесса, 1992. - С.227-229.

11. Юнг К.Г. Проблема души нашего времени. – М.: Наука. 1994. – 350 с.

Література до розділу 3

1. Аверьянов А.Н. Системное познание мира: Методологические проблемы. М.: Политиздат, 1985. – 263 с.

2. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості громадянина /Педагогіка і психологія №1. 1997. – С. 144-150.

3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.

4. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания - Консультативная психология и психотерапия – 1996. №4. – С. 48-69.

5. Верб М.А. Эстетические потребности и духовное развитие личности. – Л. Знание, 1981. – 36 с.

6. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1991.
7. Занюк С.С. Психология мотивации. – К.: Ольга-Н, Ника-Центр, 2011. – 352 с.
8. Козелецкий Ю. Человек многомерный: Психологические эссе.– М.: Лыбидь, 1991. – 286 с.
9. Колісник О.П. Ступені духовності та психічні механізми саморозвитку особистості / Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. Тези доп. та матеріали Міжнар. наук-практ. конф. – Луцьк, 1994. Ч. 1, Р. 3. – С.349-392.
10. Маценко Ж.М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. – К. Освіта України, 2010. – 100 с.
11. Роджерс К. Емпатия. Психология эмоций. – М., 1984. – 420 с.
12. Ткачук М.Л. Філософія світла і радості: Олексій Біляров. – К.: Укр. центр. дух. культ. 1997. – 184 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 375 с.
14. Фромм Э. Духовная сущность человека-способности к добру и злу // Философские науки. - №8, 9. – 1990 с.
15. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика. 1992. – 429 с.
16. Человек и духовность. – Рига. 1990. – 296 с.
17. Швейцев А. Благоговение перед жизнью. – М.: Прогресс, 1992. – 230 с.
18. Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность. – М.: Республика, 1992. – 448 с.
19. Эстетическое сознание и процесс его формирования. / Отв. ред. Н.И. Киященко. – М.: Искусство, 1981. – 256 с.
20. Юзвак Ж.М. Естетичні фактори духовного розвитку особистості. К.: Знання, 1999. – 115 с.

Література до розділу 4

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О.О. Байер. – Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – М.: Смысл, 2000.
3. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини / Л.С. Виготський. – М.: Видавництво: Ексмо, 2003.
4. Выготский Л.С. Проблема эмоций / Л.С. Выготский // Вопросы психологии, 1958. – № 3. – С. 22-31.
5. Гроф К. Неистовый поиск себя: Руководство по личностному росту и трансформации / Кристина Гроф, Станислав Гроф. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 347 с.
6. Гроф С. Надличностное видение / Станислав Гроф. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 237 с.
7. Дети с временной задержкой психического развития / Под ред. Т.А. Власовой, М.С. Певзнер. – М.: Педагогика, 1971.

8. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 197 с.
9. Кремень В.Г., Ільїн В.В. Синергетика в освіті: контекст людиноцентризму / В.Г. Кремень, В.В. Ільїн // Педагогічна думка. – К., 2012. – 368 с.
10. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов // Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1991. – 143 с.
11. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В.В. Лебединский // Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 144 с.
12. Лебединская К.С., Никольская О.С. Диагностика раннего детского аутизма: начальные проявления / К.С. Лебединская, О.С. Никольская. – М.: Просвещение, 1991.
13. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Психология эмоций [Тексты] / А.Н. Леонтьев // Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С.168.
14. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. – О.: Аспект, 2005. – 334 с.
15. Никольская О.С. Аутичный ребенок / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Теревинф, 2000. – 336 с.
16. Никольская О.С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма / О.С. Никольская. – М.: Центр лечебной педагогики, 2000.
17. Павлий Т.Н. Диагностика и коррекция эмоциональной сферы у детей с ЗПР / Т.Н. Павлий // Комсомольск-на-Амуре: Изд. Гос. пед. института, 1997.
18. Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті: колективна монографія / [Чеп М.-Л. А., Маценко В.Ф., Маценко Ж.М., Бугайова Н.М. та ін.]; за редакцією Чепи М.-Л. А. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 220 с.
19. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
20. Семаго Н.Я. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2006. – 208 с.
21. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Керівництво по психологічній діагностиці. Дошкільний і молодший шкільний вік / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АПКіПРО (Інтегративна психологія), 2000.
22. Терещук А.Д. Психологічні аспекти емоційної поведінки особистості в період переживання кризового стану / А.Д. Терещук // Матеріали IV Всеукраїнської заочної серпневої інтернет-конференції освітян: “Психологічні особливості кризи: синергетичний підхід”. – Київ, 17-31

серпня 2015 року. [Електроний ресурс]: Режим доступу: <http://psy-genetno.com.ua/zahody6.html>

23. Терещук А.Д. Психологічна допомога дітям з порушеннями емоційної сфери / А.Д. Терещук // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2012. – Т. XIV, част. 5. – 410 с. – С. 351–359.

24. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.

25. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав. 1998. – 348 с.

26. Трофимова И.Н. Синергетика в психологии / И.Н. Трофимова. – Режим доступу: <http://www.istu.ru/unit/epign/siip/psiped/3624/>

27. Фортунатов Г.А. Чувства // Общая психология / Г.А. Фортунатов // Уч. пособ. – М., 1970.

28. Хоф Л. Диагностика кризиса в интервью / Л. Хоф // Журн. практ. психологии и психоанализа. – 2006. – № 4. – С. 73–81.

29. Чепань М.-Л.А. Застосування психосинергетики для проектування закономірностей розвитку людини / М.-Л.А. Чепань // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії і практики. Міжвузівський збірник наукових праць. Вип. 19. – Одеса, 2002. – С. 128-131.

30. Чепань М.-Л.А. Погляд на психологію через “синергетичну оптику” / М.-Л.А. Чепань // Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/920/94/>

31. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова // Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

32. Rappoport D. Emotions and memory. – N.-Y., Sciens Editions, 1961. – 366 p.

33. White M. Narrative Practice and Community Assignments / Michael White // The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. – 2003. – № 3. – P.17–53.

Література до розділу 5

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 19-45.

2. Асмолов А. Г. О предмете психологии личности / А. Г. Асмолов // Вопросы психологии. - 1983. - № 3. - С. 118-125.

3. Баева Л.В. Аксиологический портрет поклонников компьютерных игр // <http://emag.iis.ru/arc/infosoc/emag.nsf/BPA>

4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

5. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М., 1988. - 301 с.

6. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенційної кризи 2000 года. - Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.А. Бреусенко; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2000.

— 20 с.

7. Василук Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М., 1984. - 200 с. - С. 122-125.

8. Васильева Н.И., Ефимов П.И., Золотова Т.А. Человек играющий: картина мира в субкультуре геймеров. // Интернет и фольклор. Сборник статей. - М.: ГРЦРФ, - 2009. - С. 205-208.

9. Деся Н.А. Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы // Научная библиотека диссертаций и авторефератов // www.dissercat.com/content/refleksivnye-mekhanizmy-perezhivaniya-krizisa-i-izmenenie-tsennostno-smyslovoi-sfery

10. Денисов А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 6. URL: <http://medpsy.ru>

11. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Сост. и ред. А. Е. Войскунский М.: Акрополь, 2009.

12. Кіберсоціалізація // <http://cyclowiki.org/wiki>

13. Килина И.А. Теоретические предпосылки исследования проблемы деформации ценностно-смысловой сферы личности как фактора наркозависимости подростков // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 410 с.

14. Колотилова И.В. Индивидуально-психологические характеристики подростков, увлеченных ролевыми компьютерными играми // Автореф. канд. дис. спец. по ВАК 19.00.01.

15. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1997. – 64 с.

16. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. - М., 1992, - 17 с.

17. Луговая В.Ф., Смирнова Е.Н. Мотивационно–смысловые установки на взаимодействиях сети Интернет у подростков // Мир, личность, информация: перспективы междисциплинарных исследований: Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2014.

18. Ляченкова В.В. Особенности трансформации смысловой сферы в экстремальной ситуации // «Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы»: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть II. (31 октября 2012 г.) — Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. — с. 87-94.

19. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: ПАРФ, 1998.

20. Михайлова Л.И. Человек в виртуальной реальности – новый образ жизни // http://www.rusnauka.com/28_PRNT_2011/Psihologia/12_93665.doc.htm

21. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості // Москаленко О.В. / ВІСНИК НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1. 2013. - С. 91-98.

22. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. - М.: Наука, 1986. - 254 с., с. 121.
23. Проект Ю.Л., Жукова С.М. Особенности переживания жизненной ситуации подростками, чрезмерно влеченными интернет // Мир, личность, информация: перспективы междисциплинарных исследований: Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: изд-во РГПУ им.А.И, Герцена, 2014.
24. Савицкая Т. Компьютерные игры: опыт культурологического портрета // <http://www.intelros.ru/subject/figures/tatyana-savickaya>
25. Самыкина, Н.Ю., Серебрякова, М.Е. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации: монография / Н.Ю. Самыкина, М.Е. Серебрякова. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – 148 с.
26. Селецкая Т.В. Молодіжна субкультура: вплив на формування особистості. // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - № 12. - С. 60-65.
27. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика <http://hpsy.ru/authors/x290.htm>
28. Серый А В, Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999 – 92 с.
29. Сиврикова Н.В. Особенности ценностно-смысловой сферы личности в возрастных кризисах взрослости // platonick.com/sites/default/files/users/user4524/tekst1.doc
30. Татарова М.Н. Особенности личности и ценностно-смысловой сферы подростка-геймера // «Сборник материалов научно-практической конференции по психологии» ЮФУ, 2010.
31. Узнадзе Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 87-91.
32. Философский энциклопедический словарь / под ред. Л. Ф. Ильичева и др. - М.: Сов. энциклопедия, 1983 . - 840 с.
33. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Общ. Ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. - М., 1990. - 368 с.
34. Чайка Г.В. Особливості самоставлення комп'ютерних гравців // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка, Т.IX, ч.2, К.: Гнозис, 2007, с. 452-459.
35. Чайка Г.В. Дослідження Я-концепції комп'ютерних гравців психосемантичними методами// Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка, Т.12, ч.5, К.: Гнозис, 2010.
36. Чайка Г.В. Особливості ціннісних орієнтацій осіб, що зловживають комп'ютерними іграми // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.- 2014. – Том V : Психофізіологія. Психологія праці.

Експериментальна психологія. – Вип. 14. – К.: Інформ.-аналіт. агентство, 2014. – с. 216-222.

37. Чепан М.-Л.А. Синергетичне бачення шляхів еволюції психо-соціальних систем - <http://psy-genetno.org.ua/node/123>

38. Эвнина К.Ю. Позитивные феномены в ценностно-смысловой сфере личности // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2.

39. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.

40. Ярохин В.Г. Молодёжная субкультура // www.herzenlib.ru/cbs/docs/kirov/sub_kult.doc

41. Adin B., Sari S.V. Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem // Procedia Social and Behavioral Sciences, 15 (2011), pp. 3500-3505

42. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior, 17 (2001), pp. 187-195.

43. Kimberly S. Young; Cristiano Nabuco de Abreu (26 October 2010). Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. John Wiley and Sons. pp. 11-. ISBN 978-0-470-55116-5. Retrieved 19 March 2012.

44. Lortie C.L., Guitton M.J. Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status // Addiction, 108 (2013), pp. 1207-1216.

45. Park L.C. Medical Illness and Positive Life Change: Can Crisis Lead to Personal Transformation. Edited by Crystal L. Park, Suzanne C. Lechner, Michael H. Antoni, Annette L. 2008.

Література до розділу 6

1. Александрова О.Н. Психология социальной работы : учеб. для вузов / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и [др.] ; под ред. Марины Анатольевны Гулиной. – СПб. : Питер, 2002. – 350 с. – (Серия: Учебник нового века).

2. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини / Л. С. Виготський. - М.: Видавництво: Ексмо, 2003.

3. Виготский Л.С. Проблема возраста // Собрание сочинений : В 6 т. – М., 1984 (б) – Т.4.

4. Грызлов С. В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С. В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа : <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>

5. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / Віталій Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.

6. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / Вероника Валерьевна Нуркова, Ксения Николаевна Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93-102.

7. Павлов И. П., Полн. собр. тр., т. 3, М. — Л., 1949.
8. Пригожин И. Р., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. М., 1986.
9. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. — М. : Изд. центр «Академия», 2006. — 224 с.
10. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния / Людмила Николаевна Юрьева. — Днепропетровск : Арт-пресс, 1998. — 164 с.

Література до розділу 7

1. Андроникова О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением // Вестник Томского государственного университета. Выпуск №332. — 2010. — С.149-154.
2. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. — М., 1978. — Т.82. — С.44-59.).
3. Амбрумова А.Г. Непатологические ситуационные реакции в суицидологической практике / Научные и организационные проблемы суицидологии. — М. — 1983. — С. 40-53.
4. Амбрумова А.Г., Ратинов А.Г. Мультидисциплинарное исследование агрессивного и аутоагрессивного типа личности.//Комплексные исследования в суицидологии.- М., 1986.- С.26-45.
5. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. М.: Изд. Московского НИИ психиатрии. — 1980. — 48 с.
6. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид, как феномен социально-психологической дезадаптации личности. // Актуальные проблемы суицидологии.— М. — 1978. — Т.82. — С.6-28.
7. Бугаева Н.М. Киберсуицид. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалёва. — М. — Изд-во «Когито-Центр», 2015. — 672 с. — С.440.
8. Бугаева Н.М. Проблема общения и доверия в кибер-пространстве: риски виртуальной среды. // Сборник материалов Международной конференции УРАО, ПИ РАО, МГУ 6-7 ноября 2014 г.— М., Университет РАО, 2014— 566 с. — С.488-490.
9. Бугаева Н.М. Психологические факторы суицидального поведения: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Киевский ун-т им. Тараса Шевченко. — К. — 1997. — 258 с.
10. Бугаева Н.М. Самоубийство (исторический аспект). — Киев, KSF, 1999. — 47 с.
11. Бугайова Н.М. Аналіз ритуальних самогубств в індуїзмі. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. — Київ, Т.IV, част.6, 2002. — 312 с. — С.34-41.

12. Бугайова Н.М. Девіантні еквіваленти аутоагресивної поведінки особистості // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.ХVI, част. 1, 2 – К., 2014. – 474 с.
13. Бугайова Н.М. Дослідження адиктивної поведінки в синергетичному контексті // Матеріали науково-методичного інноваційного семінару до Всеукраїнського фестивалю науки «Синергетична парадигма як науковий світогляд, теоретико-методологічний підхід, засіб удосконалення експериментального та емпіричного інструментарію психологічної науки». Київ. – 25 квітня, 2013.
14. Бугайова Н.М. Проблема суїциду та іслам. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПНУ.– Київ, Т.IV, част.7, 2002– 332 с.– С.18-25.
15. Бугайова Н.М. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки в постнатальному онтогенезі // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.ХVI, част. 1, 2 – К., 2014. – 474 с.
16. Бугайова Н.М. Психосинергетичні особливості розвитку аутодеструктивної поведінки у сталих та кризових періодах онтогенезу. Матеріали ІІІ Всеукраїнської заочної серпневої інтернет-конференції освітян: “Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини”. – Київ, 11 серпня 2014 року. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://psy-genetno.org.ua/node/201>
17. Бугайова Н.М. Синергетичний підхід у дослідженні адаптивного потенціалу та стресової резистентності людини. // Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : колективна монографія / [Чепи М.-Л. А., Маценко В.Ф., Маценко Ж.М., Бугайова Н.М. та ін.] ; за редакцією Чепи М.-Л. А. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 220 с.
18. Бугайова Н.М. Ставлення християнства до проблеми суїциду. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України. – Київ, Т.V, част.1, 2003. – 316 с. – С.31-40.
19. Бородин С.В., Михлин А.С. Мотивы и причины самоубийств // Актуальные проблемы суицидологии.– М., 1978.– Т.82.– С.28-43.
20. Всесвітня організація Охорони Здоров'я. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.who.int/ru/>
21. Выгонский С. Психиатрия недооценивает интернет-зависимость: беседа с психиатром Сергеем Выгонским [Электронный ресурс] / 4 янв. 2002. – Режим доступа: <http://www.membrana.ru/articles/interview/2002/01/04/165300.html>
22. Виготський Л.С. Педологія підлітка // Зібрання творів: У 6-т., Т.4 – М., Педагогіка, 1984. – 487 с. – С.5-243.)
23. Доклад ВОЗ «Предотвращение самоубийств: глобальный императив». – 2014. – 102 с. Информационный бюллетень №398, Сентябрь, 2014.

24. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
25. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск, "НЕСТОР" 1990. – 296 с.
26. Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал. – 1989. – № 5. – С.95- 102.
27. Личко А.Є. Психопатология и акцентуации характера у подростков. – СПб., – 2000.
28. Личко А.Є., Александров А.О. Суицидальное поведение подростков. // Клинико-психологические социальные и правовые проблемы суицидального поведения. – М. : 1974. – С.71-79.
29. Любов Е.Б. СМИ и подражательное поведение. Часть 1 // Суицидология. – 2012. – Т.3. – № 3. – С.20-29.
30. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія / За редакцією академіка С.Д. Максименка. – Вінниця: «Нова Книга», 2008.
31. Мак-Фарланд Д. Поведение животных. Психобиология, этология и эволюция. – М.: Мир, 1988. – 520 с.
32. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
33. Меннингер К. Война с самим собой / К. Меннингер. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000.– 479 с.
34. Мягер В.К. Профилактика суицидов при пограничных состояниях. Пограничные нервно-психические расстройства. – М., 1983. – С.143-146.
35. Научные и организационные проблемы суицидологии // Сборник научных трудов Московского НИИ психиатрии. – М. – 1983.
36. Полякова И.В. О некоторых аффективных реакциях у суицидентов.//Комплексные исследования в суицидологии. – М., 1986. – С.178-188.
37. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М. – 1976.
38. Руженков А.А., Лобов Г.А., Боева А.В // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. Ежеквартальный научно-практический журнал, № 32, II квартал. – 2008.
39. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» // Психологический журнал. – 2002. – Т.22, №1. – С.113-117.
40. Чуприков А.П., Пилягина Г.Я., Войцех В.Ф. Суицидология. Основные термины и понятия. – Киев, 1999. – 60 с.
41. Юрьева Л.Н. Клиническая суицидология. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 472 с.
42. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск. – «Арт-Пресс». – 1998.– 156 с.
43. Amichai-Hamburger Y., Ben-Artzi E. Loneliness and internet use // Computers and Human Behavior. – 2003. – Jan., V.1, N.19. – P.71-80.

44. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10 Version: 2010). – Электроний ресурс. Режим доступа: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>
45. Farberow N.L. (Ed.). The Many Faces of Suicide. – 1980. – New York: McGraw-Hill Book Company.
46. Kim K., Ryu E., Chon M.-Y., Yeun E.-J., Choi S.-Y., Seo J.-S., Nam B.-W. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey// International Journal of Nursing Studies. – 2005. – Article in Press.
47. Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments.// Practical Anthropology, 7, 1960. – p.177-182.
48. Sainsbury P. and Barraclough B. Differences between suicide rates. – 1968. – Nature 220. – p.1252-3.
49. Tabachnik N. Interpersonal relation in suicide attempts. Arch. General Psychiatry, 1961. – № 4. – p.42-47.
50. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of culture shock. – Hove, UK: Routledge. – 2001. – p.384.

Відомості про авторів

Чепа Мирослав-Любомир Андрійович – кандидат психологічних наук, старш. наук. співр., завідувач лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (по березень 2015р.).

Терещук Ангеліна Дмитрівна – кандидат психологічних наук, старш. наук. співр., провідний науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Маценко Віктор Федорович – кандидат психологічних наук, старш. наук. співр., провідний науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Маценко Жанна Михайлівна – кандидат психологічних наук, старш. наук. співр., провідний науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Бугайова Наталія Михайлівна – кандидат психологічних наук, старш. наук. співр., провідний науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Пупцева Тетяна Вікторівна – старший науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Чайка Галина Василівна – науковий співробітник лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Наукове видання

**ПСИХОСИНЕРГЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАЛИХ ТА КРИЗОВИХ
ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

Монографія

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 10,0

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Видавництво "Педагогічна думка"

04053, м. Київ, вул. Артема, 52-а, корп. 2;

тел./факс: (044) 484-30-71

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3563 від 28.08.2009 р.